Jami Lin

Aromaterapie & Feng Shui

Editura For You

AROMA TERAPIE
şi
FENG SHUI

Echilibrarea chakrelor, a locuinţei şi
a vieţii voastre, cu uleiuri
aromatice esenţiale

Ediţia în limba engleză
JAMI LIN
THE ESSENCE OF FENG SHUI
Balancing Your Body, Home, and Life with Fragrance
Copyright © 1998 by Jami Lin

www.Feng-Shui-Interior-Design.com
www.jamilin.com

Copyright © 2005, Editura For You

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Lin, Jami *AROMA TERAPIE ŞI FENG SHUI/Jami Lin*-
Bucureşti : For You, 2005

ISBN 973-7978-31-5

615.398:34(510)

Coperta: **Andrei Chirea**
Tehnoredactare: **Doina Vasilescu**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparţin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/6656223; 0311001455,
mobile phone 0744352963; 0788260089
e-mail:monica.visan@b.astral.ro; editura_foryou@yahoo.com
monica.visan@gmail.com
website: http/ /www.editura-foryou.ro
Printed in Romania ISBN973-7978-31-5

JAMI LIN

AROMA TERAPIE ŞI FENG SHUI

Echilibrarea chakrelor, a locuinţei şi a vieţii voastre, cu uleiuri aromatice esenţiale

Trahee
Mhada Ivănuş

EDITURA FOR YOU

Cu binecuvântare
din partea
Marelui Maestru
Lin Yun

Sus: Cele două caractere de dedesubtul celor trei semne îi cheamă pe toţi Buddha şi toate zeităţile pentru a-şi oferi binecuvântările şi protecţia; cele trei semne de verificare de deasupra sunt pentru a da forţă Amuletei.

în interiorul Amuletei se găsesc „Cele Cinci Tunete", care acţionează ca protectori; „Bagua", definind în univers tot ce simbolizează binecuvântarea tuturor aspectelor din viaţa cuiva, reîntărite prin „Mantra de Şase Silabe" şi „Umarea Căii Celei de-a Noua Stele", aflată mai jos, ce simbolizează puterea infinită a acestei Amulete.

Partea dreaptă (cercuri) a Amuletei: încercuri, Marele Maestru Lin Yun a scris cele şase proprietăţi - ele sunt ochi, ureche, nas, limbă, corp şi minte.

Partea stângă (cercuri): Indică cele şase fenomene produse de proprietăţile de mai sus. Ele simt forma vizibilă, sunetul, mirosul, gustul, lucrurile tangibile şi concepţiile sau gândurile.

Stânga: Marele Maestru Lin Yun a semnat cele scrise, afirmând că au fost inspirate după îmbăieri rituale, după ce a ars beţişoare parfumate şi a realizat ceremonia de purificare. Amuleta a fost desenată cu mult respect în cadrul spaţiului sacru al discipolului meu Crystal Chu - „Curcubeul Purpuriu".

Dreapta: Această amuletă a fost desenată în cerneală roşie de cinabru, în ziua Festivalului de Mai din anul Tigrului (1998). A fost potenţată prin multe mantre, pentru a o binecuvânta cu bucurie şi longevitate pe Jami Lin, pe editori şi cititori, alături de familiile lor; pentru a atrage noroc, pentru a spori înţelepciunea, a elimina boala şi pentru a-i aduce într-un spaţiu al siguranţei şi păcii.

(Tradusă din limba chineză de Frances Li)

*Lin Yun, o autoritate mondială în Feng Shui şi cărturar I Ching, este fondatorul şi conducătorul spiritual al Budismului Tantric Contemporan Poate fi contactată la Templul Yun Lin, 2959Russell Street, Berkeley, California94705 *510-841-2347* Fax: 510-548-2621, www.jamilin.com*

Mirosul este ameţitoru vrăjitor, care
ne poartă la o distanţă de mii de kilometri
şi prin toţi anii pe care i-am trait

- Helen Keller

Mobilerul strălucind de infăţişarea
timpuiui insuşi în camera pe care o împarţim;
cele mai rare folori, parfumul lor amestecându-se
cu arama incertă a chihlimbarului;
tavane încrustate referiduse-se în oglinzi
şi splendoarea Orientului pe pereţi
aici tatul şopteşte, în secret, sufletului...

- Baudelaire

Cuvânt înainte semnat de
LIN YUN, MARE MAESTRU FENG SHUI

Jami Lin (dreapta) şi Lin Yun

Pe publică multe cărţi, dar numai câteva au un impact asupra intelectului. Indiferent de gradul de înţelegere (sau aprobare), *Amma terapie ş FengShu - Echlbrarea dnhekr; a bcuinfti şi a vieţi voastre cu uleiuri aimatice esenţale,* ultima lucrare a bunei mele prietene Jami Lin, vă permite să exploraţi liber şi să descoperiţi „adevărul interior". De fapt, ca un eveniment universal, cartea lui Jami stimulează discret intelectul, cu unde de şoc exponenţiale, strălucitoare şi minunate.

Studiind temeinic această carte, veţi dobândi o înţelegere mai profundă asupra vieţii şi veţi ajunge la o mai mare apreciere a acesteia, lucru care vă va permite să trăiţi posibilităţile şi bucuriile supreme ale vieţii.

Dintr-o anumită perspectivă, cărţile care oferă o îndrumare reală se plasează în una dintre cele două categorii

principale: cele care promovează cunoaşterea lumii laice şi cele care explică cunoaşterea transcendentală.

Fiecare carte, este unică în ceea ce priveşte punctele ei tari şi subiectele tratate. Aromaterapie şi Feng Shui - Echilibrarea chakrelor, a locuinţei şi a vieţii voastre cu uleiuri aromatice esenţiale, nu este numai o operă de artă care aduce o nouă dimensiune în lumea apariţiilor editoriale, ci este o carte care cuprinde, în acelaşi timp, ambele domenii - cel laic şi cel transcendent.

Citind această carte, se poate observa că Jami se concentrează, clar şi exact, pe modul în care aroma şi parfumul aduc armonie în corp, în familie, în societate şi în viaţă. Metodele lui Jami coincid cu metodele pe care eu le-am elaborat în cea de-a patra etapă şi cea actuală a Budismului Tantric, inclusiv cu concepţiile şi cu practica dezvoltate de mine în ceea ce priveşte lucrul cu parfumul şi cu simţul mirosului, c.ultivarea energiei Chi, transformările Feng Shui şi aplicarea unor schimbări transcendentale minore, pentru a îmbunătăţi, revitaliza sau modifica condiţiile de viaţă ale unei persoane. Mai mult decât atât, studiile şi analizele lui Jami sunt mult mai lucide şi mai accesibile decât ale mele. De fapt, o înţelegere temeinică a acestei cărţi minunate permite deopotrivă studenţilor, experţilor şi profesorilor de Feng Shui să tragă următoarea concluzie, extrem de importantă: pe lângă capacitatea de a înţelege şi aprecia viaţa cu ajutorul celor cinci simţuri, putem să ne acordăm la viaţă şi prin parfumuri

- fie ele esenţe pentru corp sau altele, pentru a influenţa sănă-tatea, siguranţa, fericirea, echilibrul psihologic şi armonia fa-miliei şi a societăţii noastre.

Aromaterapie şi Feng Shui- Echilibrarea chakrelor, a locuinţei şi a vieţii voastre cu uleiuri aromatice esenţiale este o carte care îşi are rădăcinile în tradiţia străveche - şi trece dincolo de ea. începe cu o disertaţie asupra chintesenţei tradiţiei Feng Shui şi atinge subiectul interacţiunii dintre esenţa Pământului, energia Chi, parfum şi legătura acestora cu bu-

năstarea fiziologică, psihologică şi spirituală a omenirii. Jami continuă cu prezentarea unor aspecte legate de centrii energetici ai corpului uman, analizând diferitele chakre. Explicând utilizarea celor opt trigrame în stabilirea centrilor energetici din mediul înconjurător, ea prezintă diferite modalităţi de evaluare a situaţiei de viaţă a unei persoane. în explicaţiile privind aplicarea soluţiilor transcendentale şi de decoraţiuni interioare, pentru modificarea condiţiilor de viaţă ale oamenilor, Jami subliniază importanţa utilizării parfumului ca soluţie de sine stătătoare, sau ca metodă de potenţare a altor soluţii.

Folosind teoria yin-yang, logica şi energia Chi, metodele lui Jami Lin corespund „căilor permanente" din IChing şi coincid cu metodele şcolii de Feng Shui a Budismului Tantric, care aplică forme vizibile (yang), elemente invizibile (yin) şi factori externi şi interni, în conformitate cu principiile studiilor ştiinţifice şi spirituale.

Din toate aceste motive, cartea este de nepreţuit pentru mine. Drept urmare, datorită opiniei mele personale, conform căreia fericirea se înmulţeşte prin împărtăşirea ei cu ceilalţi, recomand cu multă căldură această carte, Aromaterapie şi Feng Shui - Echilibrarea chakrelor, a locuinţei şi a vieţii voastre cu uleiuri aromatice esenţiale, celor care sunt în căutarea cunoaşterii, a norocului, a unei inimi pure şi a unei karme bune, ca pe o modalitate de a folosi esenţele aromatice drept inspiraţie. Astfel, şi ei pot pomi într-o călătorie de înţelegere în universul efectelor miraculoase, mistice şi de nepreţuit - nu numai cele ale aromelor, mirodeniilor şi parfumurilor, dar şi cele ale aplicării acestora prin pulverizare, masaj, aplicare locală pe piele şi stropire.

LIN YUN

Cuvinte de mulţumire

Aduc mulţumiri speciale familiei mele. Vă iubesc.

Joel Alan Levy
Ardis Heiman
Mitzi şi Eddy Levy

Nu aş fi reuşit fără voi. Vă mulţumesc.

Maggie Leyes
Elizabeth Pierra-Quintana
Paul Kane
Ellen Whitehurst

Vă mulţumesc pentru ajutorul vostru special.

Kurt Ludwig Nubling şi Ute Leube de la Primavera Life:
(uleiuri esenţiale rafinate!)

Art şi Susan Rochlin, Heidi Reeve, Rita Lewison-Singer,
Jane Hayden, Carol Corio, Lisa Roggow, Steve Greenberg,
Joel Kaplan,
Denny Fairchild, Robert Welsh, Lori Hodges,
Roberta Scimone,
Ryan Aulton, Lance Stelzer, Dan Liss, Kathy Tumson,
Mike Osterley,
Loiuse Hay, Reid Tracy, Jill Kramer şi Jenny Richards

Aş dori să-mi onorez profesorii mei de Feng Shui şi
colegii - prietenii mei - al căror sprijin personal şi
iubire continuă să mă inspire,
prin determinarea lor de a împărtăşi acest dar minunat.

Profesorii mei:
Maeştrii: Lin Yun, Lillian Too, Jes T. Y. Lim şi Derek Walters

Juan şi Carmen Alvarez, Mary Buckley, Carol Bridges,
Crystal Chu,
Terah Kathryn Collins, Jeanne D'Brant, Sheree J. Deneen,
Mary Denrds,
Denriis Fairchild, Andrew şi Sally Fretwell, Shera Gabriel,
Lillian Lesefko Gamier, Hope Karan Gerecht, Roger Green,
John Dertnis,
Kaiten Govert, Helen şi James Jay, Linda M. Johnson,
Mark Johnson,
Katrine T. Karley, David Daniel Kennedy, Kirsten Lagatree,
Pamela Laurence,
Toni Lefler, Melanie Lewandowski, Maggie Leyes,
Denise Linn,
Bob şi Celeste Longacre, Ho Lynn, A. T. Mann, Kathy Mann,
James Allyn Moser, Cynthia Murray, Elaine Paris,
Richard L. Phillips,
Hank Reisen, Sarah Rossbach, Susan H. Ruzickza,
Nancy SantoPietro,
Shelley Sparks, William Spear, Angel Thompson,
Pamela Tollefson,
Derek Walters, Angi Ma Wong, Seann Xenja

şi
Kathy Zimmerman.

... 5/ tuturor acebr „oameni de ajutor pe carc
poate nu am avut norocul
să îi cunosc, 'vă muţumesc şi vă apreciez
cel mai mut...

Introducere

Feng Shui (pronunţat *FUNGSHWA Y)* a reprezentat cea mai mare binecuvântare din viaţa mea - toate aspectele vieţii mele s-au îmbunătăţit. în hotărârea mea de a împărtăşi cunoştinţele mele de Feng Shui cu ceilalţi, am întâlnit foarte multe persoane interesante şi minunate, a căror căutare, ca şi a mea, este aceea de a explora mai profund potenţialul uman personal.

Aromaterapia Feng Shui reprezintă căutarea plenitudinii parfumate a vieţii: cum se simte, ce gust şi ce miros are viaţa, pe calea posibilităţilor nelimitate?

întorcându-mă la modul meu de a gândi din facultate (pentru cei care au citit introducerile mele anterioare), cu cât îmi cercetez mai mult calea mea spirituală, cu atât sunt mai entuziasmată în ceea ce priveşte interpretările universale ale lucrării Naturii şi modul în care se aplică aceasta, fiecăruia dintre noi. Şi, ca un mesager din zodia Gemenilor, nu mă pot abţine să nu mă scufund în această lucrare a Naturii - am publicat patru lucrări despre Feng Shui, în tot atâţia ani. Am învăţat definitiv că este mai productiv să-mi controlez entuziasmul referitor la misterele interioare ale vieţii, atunci când stau la coada de la brutărie şi să-mi canalizez acea energie în scris, cu intenţia de a-mi împărtăşi entuziasmul cu voi. Am descoperit că, pentru mine, comunicarea este o funcţie a dorinţei de a-mi cerceta propria cale - oferind, în acelaşi timp, celorlalţi o călătorie interioară parfumată, universală, la care oricine poate participa.

Feng Shui mă învaţă permanent să mă deplasez odată cu fluxul, pentru a fi fericită. Cu cât eşti mai împlinit şi mai

fericit, dragul meu cititor, cu atât sunt mai fericiţi şi ceilalţi! Dar de ce, parfumul? Studiind industria de producţie a uleiurilor aromatice pentru corp şi locuinţă, am descoperit că mirosurile plăcute îi fac pe oameni să se simtă bine.

Parfumul mă face fericită. îmi place să experimentez uleiurile esenţiale, pe corp şi în locuinţa mea. Deci, esenţa acestei cărţi este de a încorpora parfumurile în viaţa voastră, pentru a vă face să vă simţiţi bine. Tehnica poate fi la fel de simplă ca şi pulverizarea parfumului vostru preferat pe corpul şi în locuinţa voastră. (Vă recomand să vă duceţi direct la Capitolul 7, pentru obţinerea imediată a unui miros plăcut.)

Totuşi, în experimentarea aromelor pentru fericirea mea personală, am descoperit că parfumul poate fi şi un instrument încântător şi util în procesul de expansiune personală. Acesta are legătură cu interpretările despre cosmos care ne-au fost transmise, de-a lungul timpului, de către strămoşii noştri din toată lumea, care studiau cu atenţie pământul. Suntem binecuvântaţi în a primi cele mai sacre învăţături universale ale acestora, care includ integrarea ceremonialului de folosire a esenţelor, pentru maximizarea evoluţiei spirituale şi a potenţialului individual.

In timp ce toate tradiţiile ne oferă învăţături pline de înţelepciune, intenţia mea primordială în tot ceea ce fac este să vă încurajez să căutaţi adevărul în cadrul propriului vostru sistem de credinţe. Fiind îndrumaţi de propria dezvoltare, cu cât vă conectaţi mai mult la sursa voastră spirituală, la subconştientul colectiv, la Dumnezeu, la Marele Spirit, la Natură, .la Zeiţa Mamă, la Iisus, la Universul Divin - sau orice altă definiţie sacră vi se potriveşte - cu atât mai repede veţi găsi răspunsurile conform propriului adevăr.

în acelaşi mod în care Feng Shui-ul şi manifestarea lui se bazează pe interpretarea unor concepte fundamentale, pe experienţa şi pe intuiţia practicantului, pe energia *Chi* a clientului şi, cel mai important, pe aplicarea tehnicilor stabilind intenţia - şi evoluţia spirituală vă cere acelaşi lucru.

Dacă veţi studia Feng Shui, veţi observa că acesta poate fi un instrument important în deschiderea căilor spirituale, ajutându-vă în acelaşi timp să vă bucuraţi de frumuseţe, de armonie şi de binecuvântarea divină.

Cea mai mare dorinţă a mea este să vă trăiţi viaţa cu o bucurie imensă. Astfel, în mod colectiv, putem transforma planeta în Era Vărsătorului, Era Luminii, Noul Mileniu şi în splendoarea din profeţiile multor tradiţii. Deci, scopul meu - indiferent de drumul pe care aţi putea să-l urmaţi - este să vă întâmpin cu bucurie pe calea căutării propriului vostru adevăr, invitându-vă să puneţi sub semnul întrebării tradiţia, la fel ca şi interpretările mele (deoarece s-ar putea ca ele să difere de ale voastre), pentru a putea trăi în bogăţia căii personale. Acesta este catalizatorul pentru ca experienţa voastră Feng Shui să fie cât mai eficientă.

Partea I-a a acestei cărţi studiază învăţături din mai multe tradiţii, definind misterele Naturii şi relaţiile acestora cu fiinţele umane. Aceste tradiţii chineze, hinduse şi cabaliste străvechi sunt legate între ele prin înţelegerea universală a energiei, a geometriei sacre şi a simbolismului. Aceste învăţături vă vor ajuta să înţelegeţi modul în care să folosiţi uleiurile aromatice esenţiale, pentru a îmbunătăţi centrii energetici specifici ai corpului (Chakre) şi ai locuinţei (Bagua).

Continuând cu cercetarea voastră şi a mea, această cunoaştere străveche confirmă faptul că dezvoltarea spirituală nu depinde de lucrurile exterioare; ea depinde de evoluţia interioară, sau de creşterea *ChkM* personal (energia vitală).

înţelegând cum şi de ce sunt conectaţi centri de energie ai corpului şi ai locuinţei, Partea a II-a explică cum putem să ne îndreptăm atenţia spre interior, pentru a pune întrebări referitoare la dorinţele vieţii noastre. Se iau în discuţie parfumuri specifice, conectate ştiinţific şi simbolic la fiecare dintre centrii energetici ai corpului/locuinţei, precum şi modul lor de folosire. Apoi, puteţi determina cu uşurinţă ce uleiuri

puteţi folosi pentru a vă îmbunătăţi toate aspectele din viaţă. Am afirmat că „dacă ceva vă atrage atenţia, se modifică Chi-ul” , deci-este normal că „dacă ceva vă atrage din punct de vedere olfactiv, se modifică şi Chi-ul”, ceea ce reprezintă, cu siguranţă, următoarea dimensiune a Configurării Spaţiului.

In aromaterapia Feng Shui, parfumul amplifică dezvoltarea Chi-ului nostru personal, făcând legătura dintre centrii energetici ai locuinţei şi corpului, cu calităţile uleiurilor specifice, de vindecare şi de îmbunătăţire a vieţii. In ritualurile lor, strămoşii noştri au îmbinat parfumurile, pentru a amplifica intensitatea căutării lor interioare; de ce n-am face şi noi la fel în locuinţele şi corpurile noastre? Prin simple ajustări, modificări şi ceremonii de aromaterapie Feng Shui, puteţi adăuga parfumul pentru a limpezi şi energiza centrii energetici ai locuinţei şi ai corpului vostru. De asemenea, puteţi programa mobilierul şi accesoriile, aşezate în mod simbolic în centri energetici corespunzători, pentru manifestarea rezultatelor Feng Shui.

Sunt recunoscătoare pentru existenţa tuturor instrumentelor străvechi prin care putem explora, în totalitate, o multitudine de posibilităţi. Apreciez că îmi sunteţi alături în căutarea mea, bunăvoinţa de care daţi dovadă faţă de nevoia mea de a vă împărtăşi cunoştinţe, faţă de dorinţa mea de a încorpora esenţele parfumate în experienţa mea Feng Shui - şi, cel mai important, faţă de faptul că pot comunica astfel cu voi, pentru a nu mai speria pe toată lumea la băcănie.

Cu esenţe parfumate iubitoare,

JamiLin
Toamna anului 1998

PARTEA I-a

BAZA AROMA TERAPIEI FENG SHUI

Posibile utilizări ale uleiurilor esenţiale

Direct pe piele:

Aplicarea directă pe piele pentru tăieturi, vânătăi şi coşuri, ar trebui să se facă numai cu uleiurile care nu irită, cum ar fi: lavandă, santal şi ylang ylang. Faceţi întotdeauna un test de observare a reacţiei pielii şi feriţi contactul cu ochii.

Inhalaţii:

Folosiţi 1-3 picături într-un vas cu apă fierbinte, puneţi prosopul peste cap, inhalaţi sau folosiţi un micro pulverizator, inhalaţi până ce dispare mirosul uleiului, timp de 15 -20 minute; repetaţi procedura la 3-4 ore.

Comprese:

Compresele calde sunt foarte indicate în uşurarea durerilor şi a inflamaţiilor. într-un Vas cu apă foarte fierbinte, adăugaţi 5 picături de ulei. Muiaţi bucata de pânză, stoarceţi-o şi puneţi-o pe corp.

Compresele reci (folosind apă rece, în locul celei calde din instrucţiunile de mai sus) sunt recomandate pentru a reduce umflăturile, pentru luxaţii şi pentru dureri de cap.

Utilizare curentă:

Folosiţi 50-60 picături dintr-o sticlă de 30 ml cu ulei de suport.

Soluţie pentru creşterea umidităţii aerului

Soluţie foarte bună pentru perioada de iarnă, când radiatoarele usucă aerul! Adăugaţi 3-10 picături în apă şi repetaţi după câteva ore.

Atenţie: Pe tot parcursul textului, uleiurile scrise cu caractere italice nu suntrecomandate spre a fi utilizate înţeriocda de sarcină.

CAPITOLUL 1

Esenţa Feng Shui

Feng Shui, arta chineză de aranjare a mediului, reprezintă, în mod „esenţial" redecorarea oricărui mediu, conform unor concepte străvechi, cu intenţii şi scopuri specifice. Principiile de bază pot fi la fel de simple, precum mutarea mobilei şi a accesoriilor existente în locuinţă sau în birou, pentru a obţine schimbări pozitive în viaţa voastră - având şi beneficiul suplimentar de a vă înconjura de frumuseţe.

Ce concept extraordinar - decoraţiuni interioare pentru mai multă sănătate, prosperitate şi fericire!

De ce să folosim parfumuri? Deoarece Aromaterapia Feng Shui este un Feng Shui minunat. Şi...

pentru că miros excelent. O altă noţiune profundă!

Folosirea parfumurilor vă poate ajuta într-un mod mult mai plăcut să vă atingeţi scopurile, iar în combinaţie cu principiile Feng Shui, rezultatul va fi unul deosebit. Scopul de a învăţa cât mai multe despre parfumuri şi despre modul în care acestea sunt legate de Feng Shui, este acela de a optimiza schimbările pe care doriţi să le faceţi, pentru a fi capabili să vă atingeţi ţelurile mai repede şi să începeţi să vă creaţi o viaţă mai bună, ACUM!

Folosirea aromaterapiei ca parte a practicii Feng Shui

poate fi la fel de simplă ca şi cumpărarea unei sticluţe de ulei esenţial şi confecţionarea unui spray de apartament, plin cu un parfum ce are un miros excelent. Puteţi începe chiar azi, chiar acum - şi este mai uşor decât vă-imaginaţi. începeţi cu „marea doamnă" a uleiurilor esenţiale: levănţica (lavanda).

Este un ulei esenţial multilateral, cu multe calităţi terapeutice şi efecte de echilibrare - iar parfumul ei place aproape tuturor. Uleiurile esenţiale, care sunt parfumuri pure super-concentrate, se găsesc de obicei în sticluţe de aproximativ 28 de grame şi pot fi cumpărate din orice magazin naturist. Pentru a realiza un spray pentru locuinţă, puneţi între 18 şi 36 de picături de ulei esenţial într-o sticluţă de 60 de grame de culoare închisă (plasticul şi lumina alterează uleiurile esenţiale) şi adăugaţi apă de izvor sau distilată, până la umplerea sticluţei. Agitaţi conţinutul pentru a amesteca ingredientele - şi sunteţi pregătit să parfumaţi mediul.

Această metodă face ca uleiurile esenţiale să vă fie accesibile oricând; o sticluţă de dimensiuni mici poate fi pusă în poşetă, pentru a fi folosită la birou sau în maşină. De asemenea, acesta este şi un tratament Feng Shui extrem de ieftin. Pentru o sumă infimă puteţi să realizaţi un spray cu esenţă Feng Shui. întrucât marea majoritate a uleiurilor esenţia le pot fi cumpărate cu mai puţin de douăzeci de dolari, sau chiar mai puţin de zece dolari, aceasta este metoda cea mai ieftină pentru a produce schimbări Feng Shui.

Potenţialul este nelimitat, disponibil/ accesibil, iar cheltuiala este minimă.

Când vă duceţi la magazin pentru a vedea care sunt aromele cu care aţi dori să începeţi, luaţi în considerare următoarele uleiuri. Poate doriţi sa cumpăraţi şi un coş decorativ în care să găzduiţi colecţia voastră (eu am unul cu mâner care e uşor de cărat). Uleiurile esenţiale nu trebuie să fie băute sau folosite în alte scopuri decât cele prevăzute. Multe dintre ele nu trebuie să fie aplicate niciodată direct pe piele,

ele trebuie amestecate cu apă purificată, sau cu un ulei de suport. Dacă aveţi îndoieli sau întrebări, vă rog cereţi sfatul unui aromaterapeut profesionist.

Apoi, lăsaţi nasul să vă fie ghid!

Dacă vă place cum miroase, atunci este bun pentru voi şi pentru practica voastră Feng Shui. Vom răspunde la mai multe întrebări, dar deocamdată, aveţi încredere în nasul vostru şi începeţi să vă faceţi propriile spray-uri aroma terapeutice Feng Shui.

Configurarea Spaţiului reprezintă rădăcina

De-a lungul timpului, oamenii au studiat atent simbolurile şi procesele din Natură. Ei au încorporat intuitiv aceste legi naturale şi simboluri în casele, în locurile sacre şi în vieţile lor. Această artă de a aduce perfecţiunea naturii într-un anumit spaţiu, pentru a crea echilibru şi armonie, se numeşte Configurarea Spaţiului, sau Feng Shui Universal; este o artă ce a evoluat din multe tradiţii din întreaga lume. în timp ce vom studia, ulterior, practica Feng Shui şi instrumentul său simbolic, Bagua, vă invit să citiţi despre cadrul şi tehnicile fascinante ale Feng Shui din mai multe tradiţii şi culturi*.

Feng Shui se referă la operarea de schimbări în cadrul mediului în care trăim, pentru a aduce schimbări pozitive în viaţa noastră. Se referă la modificarea spaţiului şi a vieţii, prin schimbarea poziţiei mobilierului şi a accesoriilor, folosind diferite culori şi texturi, precum şi parfumuri.

Chiar dacă aceasta este o acţiune nobilă, dacă nu există nici o intenţie în spatele schimbărilor Feng Shui pe care le faceţi, aceasta nu va fi eficientă.

**Desigur că recomand prima mea carte Feng Shui astăzi, configurarea Pământului, noua dimensiune pentru o privire completă asupra istoriei şi, prin urmare, a Feng Shui şi a Configurării Pământului, ca şi Antologa Feng Shui. (Toate notele de subsol fără specificare deosebită, sunt adăugate de autoare.)*

Iată uleiurile pentru aromaterapia Feng Shui, pe care le recomand începătorilor:

Cedru Atlas, busuioc, bergamot, piper negru, muşeţel, scorţişoară, salvie, cuişoare, chiparos, eucalipt, tămâie, muşcată, ghimbir grapefruit, iasomie, ienupăr, lavandă, lămâie, portocală, patchouli, mentă, pin, trandafir, rozmarin, santal, cimbru, vetiver*, ylang ylang.

Atenţie: Uleiurile scrise cu caractere italice nu vor fi folosite în perioada de sarcină.

Prima regulă Feng Shui: Cunoaşteţi-vă intenţiile!

Numai atunci când puteţi răspunde la întrebarea: „Ce schimbare doresc să realizez în viaţa mea, prin intermediul acestei tehnici Feng Shui?" veţi putea să vă daţi seama ce accesoriu trebuie să mutaţi, unde să-l puneţi şi ce parfum să folosiţi, pentru a face legătura Feng Shui.

Feng Shui se referă la îmbunătăţirea mediului înconjurător, a locurilor unde locuiţi şi lucraţi**. Acestea sunt locurile unde vă petreceţi majoritatea timpului. Locuinţa este spaţiul în care locuiţi - dar care este recipientul vostru principaP.

Multe dintre tradiţiile pe care le vom studia au înţeles faptul că principalul vostru recipient este corpul, în care se varsă energia sau esenţa sufletului vostru. De vreme ce corpul vostru este recipientul principal în care vă petreceţi tot timpul, de ce să nu învăţaţi cum să folosiţi parfumurile în cadrul practicii Feng Shui, pentru a vă ajuta şi corpul, alături de locuinţă şi viaţă? Aromaterapia Feng Shui se referă şi la implicarea corpului vostru!

** Vetiver: rădăcinile lungi, fibroase, aromatice ale unei plante care creşte în India de est; Vetiveriasizanoides. N.T.*

în aromaterapia Feng Shui, mă refer, în general, la locuinţă ca fiind spaţiul vostru, deoarece ea este centrul inimii şi locul energetic principal unde vă petreceţi majoritatea timpului. Totuşi, aceleaşi noţiuni se aplică şi altor spaţii în care staţi: birou, ambarcaţiune, apartament de vacanţă, magazin, centru de sănătate, restaurant ş.amd

în primul rând, haideţi să implicăm corpul vostru
în acţiunea Feng Shui!

Mă pregăteam să scriu această carte, însă cu toate călătoriile, cursurile şi consultaţiile pe care le-am făcut, nu am avut timp să-mi limpezesc mintea. Cea mai bună metodă de a curăţi pânzele de păianjen din viaţă (şi din minte!) este aceea de a face o „curăţenie de primăvară" Feng Shui temeinică - renunţaţi la tot ceea ce nu vă place, la ceea ce nu vi se pare frumos, sau la ce nu aţi folosit în ultimii doi ani (doi ani este, de fapt,mult mi-ar plăccea să spun şase luni!). A vând acestea în minte, am ştiut că dulapul meu trebuia să fie ţinta.

Nu mă gândeam la obţinerea unei anumite manifestări fizice prin această metodă Feng Shui, ci doream doar un dulap minunat şi o minte clară. Aşadar, având în minte sloganul „Fără milă", am început atacul asupra .dulapului. în timp ce lucram, a început să-mi curgă nasul. „O, nu!"mi-am spus„ vechea răceală!". Aşa bolnavă cum eram, am umplut trei saci cu lucruri pe care urma să le ofer oamenilor săraci.

Vă veţi gândi că odată ce praful s-a aşezat, nasul meu s-a potolit, dar nu s-a întâmplat aşa. Simţeam că mă prinde o răceală pe cinste. Apoi, m-am gândit:: în timpul fiecărui episod anterior de super-curăţenie, întotdeauna începea să-mi curgă nasul şi totul se sfârşea cu o răceală în toată regula. Astfel încât, după ce am terminat, am luat uleiul de eucalipt şi l-am amestecat cu un ulei de suport (jojoba) şi l-am aplicat pe piept, prin masaj. (Bunica avea dreptate când folosea Vcks Vapo-Rub cu mirosul său de eucalipt; acest ulei are proprietăţi curative deosebite pentruplămâni şipentru întregul sistem respirator)

De asemenea, am pus o picătură din acest ulei şi pe cămaşa mea de noapte şi m-am culcat, pentru a-mi reface forpe şi pentru a mă odihni. în timp ce mă ocheam, mi-am dat seama că atunci când fac curat în dulap, rea-

lizez mai mult decât să mă debarasez de lucrurile care nu-mi mai sunt necesare.

Este, practic, o eliminare a toxinelor din corpul meu - şi, metaforic, o limpezire a minţii mele, care permite apariţia de noi minuni. Prin acest proces se curăţă atât mintea, cât şi dulapul.

Dacă vreţi să realizaţi, cu adevărat, o schimbare în viaţa voastră cu aromaterapia Feng Shui, mergeţi şi faceţi curat în dulap. Deschideţi poarta către noi experienţe ale minţii, corpului şi spiritului: deschideţi-vă spre toate posibilităţile.

Aceasta este aromaterapia Feng Shui! Sunteţi pregătiţi?

Parfumul este catalizatorul

în cazul Feng Shui, arta de a folosi parfumul uleiurilor esenţiale se naşte din tradiţii străvechi şi, poate, din puţin mister. Alchimia parfumurilor este, intr-adevăr, uniunea dintre ştiinţă şi magie - ea amplifică schimbările pozitive pe care Feng Shui le poate aduce în viaţa voastră.

De multă vreme, parfumurile au fost folosite în locuinţe şi în locurile sacre, pentru a schimba energiile şi pentru a crea un mediu mai echilibrat.

De asemenea, au fost folosite ca alifii pentru corp, care să binecuvânteze şi să trezească conştiinţa.

De-a lungul timpului, multe tradiţii au folosit parfumurile pentru corpul oamenilor şi pentru templele lor - aşa că noi de ce nu le-am folosi?

Să vorbim, acum, despre modul în care lucrează magia uleiurilor esenţiale:

în timp ce lucram la ultima mea carte - Antologia Feng Shui, am contactat doi autori pe care i-am rugat să contribuie cu articole la carte. De vreme ce se apropia scadenţa şi nu primisem nici o veste de la ei, am mers în zo-

na Persoanelor de ajutor * la mine acasă şi la birou. Am folosit în această zonă un amestec de uleiuri esenţiale realizat special - un amestec de lavandă, mentă şi lămâie. Aceste uleiuri au calităţi speciale, care facilitează comunicarea, relaxarea, claritatea gândirii şi acceptarea. Toate acestea erau calităţile de care aveam nevoie, pe măsură ce se acumula stresul şi eram nesigură de fineilul cărţii mele. Pe măsură ce pulverizam esenţa din spray, m-am concentrat asupra intenţiei mele ca toţi cei ce care au contribuit la carte să beneficieze de ea şi să ajute la îmbunătăţirea cărţii. într-o săptămână, ca prin farmec, cei doi autori m-au sunat şi şi-au predat articolele Ia termen. Această metodă Feng Shuipe care am aplicat-o acasă şi la birou, m-a ajutat, cu siguranţă, în intenţia mea de a le oferi cititorilor cea mai bună carte posibilă. A avut, de asemenea, efect şi asupra corpului meu. Parfumul m-a ajutat să elimin toată tensiu-nea pe care o adunasem din cauza termenelor şi a articolelor care îmi lipseau. în momentul în care m-am eliberat de stres şi de energia blocată, am făcut loc Universului pentru a-şi manifesta energia - articolele! Aceasta este esenţa şi magia Feng Shui! Aveţi, în acest moment, în viaţa voastră o situaţie stresantă sau tensionată?Folosiţi spray-ul vostru cu la vandă; începeţi să pulverizaţi şi eliminaţi stresul.

Atenţe: uleiul esenţial de mentă nu trebuie folosit niciodată în timpul sarcinii.

Cum ne implicăm corpul în Feng Shui? Să folosim puţin magia parfumurilor!

Dar, de fapt, propria voastră alchimie - hotărârea, încrederea, convingerea că faceţi schimbări în viaţa voastră - este principalul element cu puteri transformatoare, atunci când se foloseşte parfumul pentru a mări nivelul de armonie din viaţa voastră. Condiţia esenţială pentru Aromaterapia

*In capitolul cinci vom afla mai multe despre zonele specifice ale locuinţei şi despre cum să folosim parfumurile.

Feng Shui, ca şi în Feng Shui-ul tradiţional, este ca, în prealabil, să ştiţi cum doriţi să vă schimbaţi şi să vă îmbunătăţiţi viaţa. Abia după aceasta veţi putea să începeţi să vă îndreptaţi către aceste schimbări.

Fermitatea este cheia

Simpla eliberare în aer a parfumului nu poate schimba o situaţie rea, de la sine. Hotărârea de a realiza o schimbare presupune fermitate. Arta magiei (nu cea a iluzionismului!) este, de fapt, folosirea concentrată a puterii personale pentru a obţine rezultate - după ce învăţăm şi practicăm concentrarea şi intenţia.

Presupun că ştiu şi eu câte ceva despre magie. M-am distrat de minune introducând Feng Shui-ul în viaţa mea şi am devenit destul de pricepută în a obţine rezultate pozitive. De fapt, după episodul cu cei doi autori şi cu antologia, editorul meu a început să-mi spună Prinţesa Magiei. Chiar dacă nu există niciodată garanţii, se pare că, de cele mai multe ori, nu trebuie decât să cer în mod conştient - şi va avea loc un anumit fel de magie. Dar, în acelaşi timp, trebuie să mă şi dedic acţiunii pe care o întreprind.

Fermitatea este importantă. Chiar şi în cazul magiei Feng Shui (şi chiar este vorba de o magie!) tot va fi nevoie de un anumit efort. Nu vei găsi o slujbă mai bună, sau nu-ţi vei găsi perechea perfectă de viaţă, decât dacă vei căuta aceste lucruri. Totuşi, acest lucru nu înseamnă că nu poţi să dai un imbold Mamei Natură. De ce să nu învăţăm să ne folosim de toate acele instrumente care pot să ne creeze o experienţă de viaţă mai bogată?

Potenţial nelimitat

Feng Shui realizează „arome" perfecte, nu numai pentru a face schimbări pozitive în viaţa voastră, ci şi pentru a

explora toate posibilităţile pe care viaţa le are de oferit. Aromaterapia Feng Shui face legătura dintre corpul vostru şi mediul în care trăiţi, conform intenţiei stabilite şi potenţialului vostru individual.

în intenţia de a vă explora propriul potenţial, este vital să vă dezvoltaţi şi să vă alimentaţi energia personală. Aceasta înseamnă recunoaşterea aspectelor neproductive din

Aveţi nevoie de motivaţie? Realizaţi un spray cu unul dintre următoarele uleiuri, pentru a vă ajuta să începeţi:

bergamot	*chiparos*	*pin*
piper negru	*grapefruit*	*mentă*
cuişoare	*lămâie*	*rozmarin*

viaţă, care se agaţă de energia voastră vitală şi vă împiedică să deveniţi tot ceea ce aţi putea fi. Dacă energia personală (reprezentată de gândurile şi de acţiunile voastre) este prinsă ca într-o capcană în probleme vechi şi nerezolvate, atunci cantitatea rămasă nu este suficientă pentru a vă valorifica potenţialul. Până când nu vă veţi elibera de această energie, nu veţi putea să vă creaţi un viitor minunat.

Uleiuri care dezvoltă potenţialul - pentru a avea cât mai multe experienţe de împlinire în viaţa voastră. încercaţi să folosiţi aceste uleiuri:

Tămâie de Java	muşcată	muşeţel
Scite	iasomie	trandafir
	lavandă	ylang ylang

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

Iată un caz:

în copilărie am crescut fără să am vreo grijă, m-am bucurat de tabere şi de zile de naştere, la care întotdeauna am primit daruri deosebite. Mai târziu, în tim-

pul facultăţii iluzia s-a spulberat, odată cu moartea tatălui meu vitreg; el avea mari probleme financiare nerezolvate. Şi analizând toată întâmplarea am jurat că nu voi ajunge niciodată într-o situaţe asemănătoare. Problemele mele nerezolvate includeau siguranţa financiară, frica, menţinerea puterii şi independenţei mele personale, precum şi controlul asupra propriului meu viitor.

Prima abordare:

*Prin intermdiul Aromaterapiei Feng Shui, m-am adresat problemelor mele folosind Zona Carierei din Bagua Chaka Rădăcină şi Zom Bogăţiei Chakra Voinţei **

Recunoaşterea:

M-am dat seama că dacă aş putea să privesc cu alţi ochi problemele care mă preocupau, călătoria mea prin viaţă ar putea fi mai calmă, mai uşoară şi lipsită de intensa paranoia pe care o resimţeam.

De asemenea, aş putea să eliberez energie, pentru a-mi explora oportunităţile pentru carieră şi îmbunătatirea intuitiei financiare, ceea ce este mai uşor de realizat fără să mă mai supun singură stresului. în acest fel, viaţa ar putea să fie mult mai plăcută pentru mine.

Dacă petreceţi timp concentrându-vă asupra propriei voastre persoane, veţi putea identifica iluzia care însoţeşte toate problemele pe care le aveţi şi toate temerile care vă limitează (aşa cum era temerea mea de a deveni vânzătoare ambulantă). Atunci, Aromaterapia Feng Shui vă va putea ajuta să reduceţi amploarea problemelor şi poate chiar să le rezolvaţi. Faptul că sunteţi conştienţi de problemele voastre, amplifică rezultatele magice pe care le produce Feng Shui-ul.

**După cum este explicat în capitolul 4, chakrele sunt centrii energetici din corpul vostru, iar Bagua (vezi capitolul 5) defineşte centrii energetici ai unui spaţiu. Lucrând cu aceşti centri energetici, vom putea obţine schimbări pozitive în viaţa noastră.*

Şi, în timp ce lucraţi asupra propriei voastre persoane, aplicând tehnicile Feng Shui asupra mediului în care trăiţi, nu numai că veţi elibera energia depusă în vechile probleme, dar vă veţi întări şi *Ch-u* 1 personal, energia voastră vitală.

In Feng Shui există o substanţă care reprezintă cheia. Este respiraţia a tot ceea ce înseamnă viaţă - este *epata* voastră. Această forţă universală a vieţii este cunoscută sub denumirea de *suflet* sau *spirit* Şi, aşa cum indiferent ce nume ar avea trandafirul, parfumul lui este la fel de dulce, denumirea acestei forţe este *Pneuma* la greci, *Ptana* la Fiinduşi, *Rudn* la evrei, ÂYla japonezi şi *Chila* chinezi.

Forţa vitală *Chi* este liantul care uneşte toate lucrurile.

Există chiar şi uleiuri de eliberare care vă pot ajuta. încercaţi:

Bergamot	grapefruit	mandarină
coriandru	lămâi verde	neroii
	lavandă	trandafir

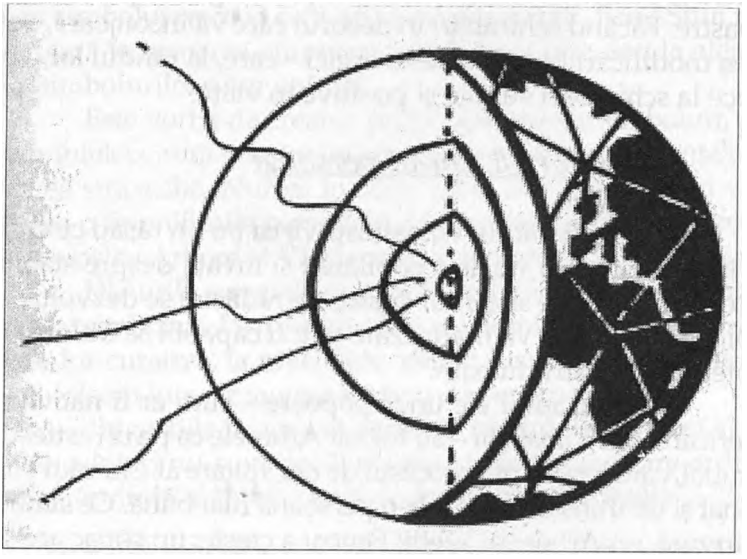
Chi este:

- Vitalitatea corpului tău.
- Substanţele nutritive care susţin spiritul şi care vin din Cosmos.
- Substanţele nutritive care susţin viaţa şi care vin de la Pământ.

Chi este, de asemenea:

- Cel care dă naştere unor cicluri naturale cum e cel al anotimpurilor şi cel al naşterii, al morţii şi renaşterii.
- Spaţiul dintre particulele submoleculare (pe care îl vom folosi pentru metoda de programare Feng Shui cu uleiuri esenţiale).
- Spaţiul dintre notele muzicale.

- Senzaţia de „piele de găină" şi excitaţia sexuală.
- Intuiţia omului şi instinctul animalelor.
- Căldura soarelui şi mişcarea valurilor oceanului.
- Lumina dansând printr-o prismă.



Atimd când Oii este m echilibru, acesta descrie o mişcme lină, curbilinie. Pe măwă ce se mişcă de-a lui^itlpănâittlui,formează

formele de vicjă ce hocuiescpe suprcfcţa acestuia - de la plante, până la forjele umane.

Chi reprezintă gândurile şi viziunile voastre pentru crearea unei vieţi de împlinire continuă

Intr-un mediu Feng Shui pozitiv, *Chiud* se propagă prin mediul respectiv şi prin viaţa voastră, nici prea repede, nici prea încet, ci în perfectă armonie. El hrăneşte fiecare spa-

ţiu pe care îl traversează, în acelaşi fel în care fiecare respiraţie vă hrăneşte fiecare celulă şi fibră din corp. Dacă Ch-ul nu circulă armonios, atunci viaţa voastră va fi lipsită de echilibru şi vor începe să se manifeste problemele. Feng Shui se referă la posibilele soluţii pe care le putem găsi la problemele noastre. Făcând schimbări în decorul care vă înconjoară, veţi crea modificări benefice ale energiei - care, la rândul lor, vor duce la schimbări subtile şi pozitive în viaţă.

Simboluri si Chi-ul personal

Cu ochii minţii, vizualizaţi-vă ca pe un răsad ce creşte în prospeţimea verde a copilăriei şi învaţă despre stabilitate, pe măsură ce sistemul vostru de rădăcini se dezvoltă; apoi, pe măsură ce vă maturizaţi, veţi fi capabili să înfloriţi la potenţialul vostru maxim.

Multe tradiţii ale unor popoare - cum ar fi nativii americani, sau Kabaliştii - au folosit Arborele ca pe un astfel de simbol, care reprezintă procesul de dezvoltare al Gfo-ului personal şi de transformare într-o persoană mai bună. Ce simbol minunat, un Arbore al Vieţii! Pentru a creşte, un copac are, asemeni multor plante, nevoie deopotrivă de *Chki*\ din Cosmos şi cel de pe Pământ, la fel ca şi voi. Şi ştiţi ceva?

Toate parfumurile pe care le vom folosi sunt făcute din plante! *Chi* din plante! Ulei din *ChPA* Arborelui!

Ulei de ceai... sau ulei de Chi!? Nu am putut rezista minunatul mijoc de cuvinte! Uleiul de ceai au multe utilizări. Ca imunostimulator, este eficient împotriva ganismelor ce infectează - cum ar fi bacteriile, ciupercile şi viruşii. Atunci când faceţi curăţenia de primăvară Feng Shui, puneţi acest ulei în apa călduţă cu care spălaţi, deoarece este un foarte bun dezinfectant natural. Este, în acelaşi timp, şi un ulei care are grijă

de pielea voastră şi efolosit în producţia multor sortimente de săpun, pastă de dinţi şi deodorante naturale.

Simbolurile sunt foarte importante în Feng Shui. Acele lucruri cu care alegeţi să vă decoraţi locuinţa sau biroul, sunt simboluri a ceea ce v-aţi dori să realizaţi. Feng Shui nu se referă la urmarea anumitor reguli învechite, sau la alegerea simbolurilor altor culturi.

Este vorba de crearea propriilor voastre simboluri, pe baza înţelepciunii voastre interioare, în combinaţie cu înţelepciunea străveche. Numai în acest mod, aceste simboluri vor căpăta o semnificaţie personală şi vă vor ajuta să creşteţi propriul vostru Arbore al Vieţii, care să abunde în *Chi* personal.

Uleiurile esenţiale pe care le veţi folosi au şi ele reprezentări simbolice. Pe măsură ce vă veţi familiariza cu proprietăţile lor curative, la nivel fizic, psihic şi spiritual, veţi putea să le folosiţi într-o manieră extrem de personală.

Sugestiile în ceea ce priveşte modul de aplicare al acestor uleiuri nu sunt decât un punct de plecare care ar trebui să aprindă scânteia ce vă declanşează imaginaţia.

Feng Shui se referă la folosirea simbolurilor pentru
a cultiva energia personală.

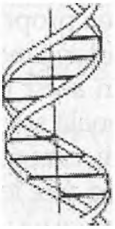
GeometriaSaru

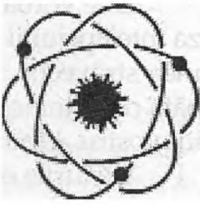
Folosirea simbolurilor duce, în mod invariabil, la geometria sacră. încă din vremurile străvechi, strămoşii noştri ne-au transmis cunoştinţele lor prin simboluri cum ar fi spiralele, formele piramidale, Arborele Vieţii, cercurile - universul în totalitatea lui - şi yin-yang, aranjate de forţele naturii. Toate formele din univers sunt aranjate în conformitate cu un set de reguli matematice invizibile, care guvernează structurile şi proporţiile a tot ceea ce există - de la perioadele de revoluţie ale planetelor, până la deschiderea arcului unei catedrale.

Acest corp de cunoştinţe care ne guvernează univer-

sul, este denumit geometrie sacră.

Geometrie înseamnă la propriu „măsurarea pământului sau a teritoriului". Este o ramură a matematicii care se ocupă cu proprietăţile şi relaţiile de mărime. Geometria sacră foloseşte aceste simboluri matematice, pentru a defini tot ceea ce este pe Pământ sau în cosmos.





Prin studiul asupra acestei ştiinţe, puteţi învăţa despre modul în care microcosmosul, sau viaţa la scară redusă, este o reflexie a macrocosmosului, sau a vieţii la scară largă. Acelaşi model în spirală de pe o scoică de mare (microcosmos) poate fi regăsită în masa unei galaxii îndepărtate (macrocosmosul).

Geometria sacră guvernează şi evoluţia fiinţelor umane. Oamenii din vechime, fiind acordaţi la ritmul Naturii, cunoşteau aceste reguli, în mod intuitiv. Pe baza acestor cunoştinţe, ei au putut să stabilească sisteme de simboluri care să explice chiar existenţa lor pe Pământ! în Aromaterapia Feng Shui, veţi avea posibilitatea să exploraţi câteva dintre aceste sisteme, inclusiv Arborele Vieţii din Cabala, sistemul indian de Chakre şi octogonul Bagua, din Feng Shui. Prin intermediul acestui simbolism, ei au definit centrii energetici ai corpului uman, ai locuinţei şi ai vieţii.

Odată ce veţi şti unde simt amplasaţi aceşti centri energetici şi veţi fi învăţat cum să vă cultivaţi propria voastră energie, puteţi începe să creaţi acel gen de viaţă la care aţi vi-

sat din totdeauna. Totuşi, nu trebuie să urmaţi automat sistemele create de alţii. învăţând ceea ce ştiau înaintaşii voştri, puteţi construi o bază solidă pentru *nţekgpea de sine şi* modul în care vă puteţi schimba, prin cultivarea Chi-ului personal. începând de aici, puteţi învăţa cum să vă creaţi propriul sistem care să încorporeze legătura importantă oferită de uleiurile aromatice esenţiale.

Feng Shui s-a dezvoltat de-a lungul istoriei - şi continuă să o facă. Chiar dacă eu vă voi prezenta, în continuare, referinţe tradiţionale şi spirituale universale, pentru a explica de ce şi cum trebuie să încorporaţi parfumurile în practica voastră Feng Shui, nu este necesar să adoptaţi nici una dintre aceste tradiţii în viaţa voastră religioasă sau spirituală.

De fapt, chiar vă încurajez să folosiţi aceste informaţii ca un punct de plecare în crearea propriilor voastre simboluri şi ritualuri Feng Shui.

Qa „încurajare", un idei cu proprietăţi deosebite în ceea ce priveşte cultivarea şi dezvoltarea Qhi-uluipersonal, este cel de muşeţel.

Aromaterapia Feng Shui îşi are originea în energia *Chi* universală, în tradiţiile străvechi, în geometria sacră, în simbolism şi în dezvoltarea Gfa-ului personal.

Feng Shui-ul vă va învăţa să observaţi modul în care fiecare dintre aceşti factori influenţează viaţa voastră de zi cu zi, astfel încât să fiţi capabili să vă folosiţi propriul vostru potenţial ascuns, pe măsură ce faceţi experienţe cu un număr din ce în ce mai mare de parfumuri.

Aplicaţii ale uleiurilor esenţiale

Ulei de masaj

Combinaţi uleiul esenţial de care „aveţi chef" în timpul acestei minunate experienţe

10-30 picături	30 ml ulei desuport
18-24 picături	60 ml ulei desuport
36-48 picături	120 ml ulei desuport

Baie

Puneţi 5-15 picături în două linguri de miere şi adăugaţi amestecul în cada cu apă caldă; rămâneţi în apă 20 de minute

Tacuzzi

Adăugaţi 3 picături pentru fiecare persoană; repetaţi operaţiunea la fiecare 10-15 minute.

Saună

Diluaţi 1-2 picături de ulei de eucalipt, de ceai şi de pin şi aruncaţi amestecul pe sursa de încălzire.

Săruri de baie

Folosiţi 5-8 picături de ulei pentru fiecare cană de săruri Epsom (sulfat de magneziu), sau sare de mare şi/sau bicarbonat de sodiu şi dizolvaţi-le în cadă. Metoda mea favorită! Sărurile extrag toxinele din corpul vostru, în timp ce leneviţi în apa caldă. Minunat!

Tratament pentru piele

Masaţi amestecul de la sărurile de baie pe pielea curată şi umedă, pentru detoxifiere şi stimularea sănătăţii pielii.

Tratament cu jet de apă

Combinaţi 10-40 de picături pentru fiecare jumătate de litru de apă caldă şi amestecaţi.

Atenţie:
nu vor fi nici o data fobite in timpul scinii

CAPITOLUL 2

Esenţa uleiurilor aromatice

In fiecare moment al vieţii voastre sunteţi înconjuraţi de parfumuri - de la parfumul sau apa de colonie pe care o folosiţi după duş, la aroma de cafea din bucătărie, la adierea proaspătă de afară, când ieşiţi să vă luaţi ziarul de dimineaţă. Totuşi, mirosurile pe care le întâlniţi pe parcursul zilei nu sunt întotdeauna plăcute. Mirosul gazelor de eşapament, sau cel pe care îl împrăştie în aer un coş de gunoi care nu a fost golit la timp, sunt câteva dintre lucrurile care ne amintesc de aspectele neplăcute ale vieţii. Dar toate aceste mirosuri pe care le întâlnim zilnic, ajută la crearea ţesăturii complexe şi plină de detalii a vieţii noastre cotidiene.

Fiecare miros, fie că sunteţi conştienţi sau nu de existenţa lui, creează o experienţă pentru simţuri. Numai gândul la mirosul emanat de gazele de eşapament ale maşinilor ne trimite imediat imagini mentale referitoare la blocajul din trafic la o oră de vârf, la razele fierbinţi alq soarelui pătrunzând prin fereastra maşinii şi la un camion vechi, ce scoate nori negri de fum. Pe de altă parte, o aromă plăcută, cum ar fi aceea a unui parfum, vă poate trimite înapoi la baia caldă, plină de aburi, de dimineaţă şi la prosopul moale.

Mirosurile vă umplu ziua în asemenea măsură, încât, de cele mai multe ori, nici nu vă daţi seama de varietatea de stimuli olfactivi care trec prin nasul vostru. Atunci când sunteţi atenţi la efectul mental pe care îl provoacă un anumit

parfum, e uşor să observaţi cum un întreg scenariu vi se derulează în faţa ochilor minţii.

Parfumul este întotdeauna prezent şi
vă afectează permanent.
Vă umple ziua, în acelaşi mod în care vă umple spaţiul.

O adiere de liliac v-ar putea trimite în grădina mătuşii şi vă va face să vă amintiţi de acele după amieze de duminică, însorite, când familia se aduna pentru a bea ceai cu gheaţă. Mirosul de cretă ar putea să vă trimită într-o clasă de cursuri, alături de profesoara şi de colegii voştri din clasa a V-a. Dar ce părere aveţi despre aroma de pin? Mintea voastră ar putea să rememoreze o plimbare prin pădure, cu fulgi de zăpadă căzând uşor pe haină, sau momentul când aţi cumpărat un pom de Crăciun, împreună cu tatăl vostru.

în vara dintre liceu şi facultate, am avut marele noroc de a lucra în Rezervaţia Naţională Yellbwsbm. Am fost fermecată de frumuseţea şi de grandoarea acestui parc, care era atât de diferit de locurile în care m-am născut şi crescut. Parcul este un „loc fierbinte" al băilor termale şi e foarte bine cunoscut pentru gheizerele sale. Am fost încântată de aceste găuri spiralate în culori minunate, care îşi pulverizau în aer apa fierbinte, cu miros de sulf. Vântul ducea mai departe micile picături şi mă bucuram atunci când simţeam duşul lor subtil. (Senzaţia nu era departe de cea resimţită atunci când pulverizam pe corp un ulei esenţial!) Până în momentul în care ajungeau la mine, picăturile erau uşoare, răcoroase şi parfumate cu mirosul de sulf Era minunat!

Povestea pe care v-am spus-o ilustrează cât de subiectiv este mirosul. Pentru majoritatea oamenilor, mirosul de sulf are o conotaţie negativă şi este legat de ouăle stricate (şi de diavol!). Dar, pentru mine, mirosul de sulf, (având în vedere faptul că nu am mirosit niciodată un ou stricat) nu a

avut nici o conotaţie negativă. Pentru mine, el este legat numai de amintirile minunate dintr-un loc magic şi de un moment foarte important de tranziţie din viaţa mea.

Exerciţiu:

încercaţi acest mic exerciţiu în ceea ce priveşte mirosul, pentru a înţelege cât de puternic este acesta. Citiţi lista de mai jos şi scrieţi apoi ce imagini vă vin, primele, în minte. Ce senzaţie aveţi? Plăcută? înfricoşătoare? Tristă? Veselă? Dureroasă? Melancolică? Ce vârstă aveţi în imaginile pe care vi le-aţi reprezentat în minte? Cu ce sunteţi îmbrăcat(ă)? Cine mai este în imaginea creată, pe care îl asociaţi cu mirosul?

•Portocale
•Mirosul emanat de lumânări care tocmai au fost stinse
•Prăjiturele cu unt, proaspăt scoase din cuptor
•Un pulovăr de lână ud
•Mirosul emanat de pâinea care se coace în cuptor
•Acuarele
•Benzină
•Amoniac
•Marker permanent
•Un copilaş proaspăt spălat (sau situaţia opusă)
• Casa bunicii
•Prăjituri cu ciocolată, scoase de curând din cuptor

Ce aţi văzut cu ochii minţii, pe măsură ce v-aţi reamintit de fiecare miros? Aţi avut vreo schimbare de atitudine, la derularea fiecărei imagini?

Mirosurile vă declanşează în minte derularea unui mic film, care evocă multe alte lucruri, pe lângă amintiri şi imagini ale locurilor care v-au înconjurat. Parfumul este *cata-i&Ond* care scoate la iveală atât emoţii, cât şi reacţii instinctive de răspuns - reacţii care sunt legate de situaţiile ce însoţesc amintirile referitoare la aroma respectivă. Acest scurt exerciţiu subliniază legătura dintre miros şi emoţii, lucru de care nu sunteţi conştient de obicei.

Mirosurile influenţează, indiscutabil, memoria emoţia şi reacţiile instinctive. Am o amintire vie despre un parfum cai'e mi-a modificat Chi-ul personal. Tocmai vizitam Givemy, casa faimosului pictor impresionist francez Claude Monet In momentul în care am ieşit din casă, în grădină, am fost fermecată nu numai de frumosul aranjament de culori şi de lumină care au inspirat operele extraordinare ale pictorului, dar am fost copleşită de parfum.. Am început să plâng pe măsură ce mergeam pe aleea grădinii.

Nu era vorba de o emoţie concretă pe care să o ataşez mirosurilor - dar am fost, pur şi simplu şocată de frumuseţea parfumurilor, a priveliştii şi a sunetelor. Chiul meu a fost inspirat de minunatele parfumuri din lucrarea de artă vie, a piciorui Monet.

Preparaţi-vă propriul catalizator. Amestecaţi un parfum care vă inspiră, cu imul sau cu un amestec din următoarele parfumuri:

bergamot	tămâie	iasomie
tămâie de Java	grapefiruit	neroii
salve		trandafir

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi folosite niciodata în timpul sarcinii.

Cheia către Aromaterapia Feng Shui este felul în care vă simţiţi voi într-un anumit mediu, ca şi asocierea acestei stări, cu parfumul.

Mirosurile: Trecut Prezent si Viitor

Pe baza propriei voastre experienţe, fiecare aromă evocă nu numai o anumită situaţie, dar şi o reacţie în plan emoţional. Un pulovăr de lână umed ar putea să vă trezească în minte amintirea unei zile lungi de plimbare cu barca, când aţi fost prins de ploaie pe când eraţi departe de ţărm şi do-

reaţi să ajungeţi cât mai repede într-un loc uscat şi cald.

Portocalele s-ar putea să vă fi amintit de paharul de suc de portocale proaspăt, pe care bunica voastră obişnuia să-l prepare dimineaţa şi de sentimentul de iubire pe care-l nutreaţi pentru ea, atunci când vă pregătea un mic dejun minunat numai pentru voi.

Recunoştinţa este unul dintre cele mai magice instrumentecu care lucrează Feng Shui. Ca recunoştinţă pentru „amintirile portocalei", de ce să nu mâncaţi o portocală bu-curându-vă de stropii de esenţă şi deparju-mul ei, pe măsură ce o curăţaţi? Savoarea înseamnă pafim şi gust, apoi aruncaţi ceremonios o bucată de coajă înapoi, Mamei Pământ

Mirosurile sunt instrumente puternice, care au capacitatea de a evoca sentimente şi imagini complexe din trecut. De asemenea, se realizează şi o legătură cu prezentul.

O scurtă aromă de pizza vă întrerupe jocul de fotbal şi vă trimite de pe teren, înapoi pe canapeaua din camera de zi - o delicatesă căreia îţi vine greu să-i rezişti! Parfumurile nu aparţin, însă, numai trecutului sau prezentului - ele pot fi folosite şi pentru a da o formă viitorului.

Esenţa Feng Shui

Parfumul poate fi folosit pentru a crea tipul de viaţă pe care vi l-aţi dorit din totdeauna. La fel cum diferitele arome vă pot transpune în trecut, ele pot fi folosite şi ca instrument de legătură cu viitorul - este vorba despre o legătură specială pe care o creaţi în concordanţă cu visele şi cu speranţele voastre. Mirosurile vă pot transporta în viitor, realizând cadrul în care să vă deplasaţi.

Cei mai mulţi dintre noi ne facem deja planuri în legătură cu ieşirea noastră la pensie. Avem un plan prin inter-

mediul căruia să economisim ceva bani pentru a ne asigura o viaţă confortabilă. Am vizualizat locul unde ne-ar plăcea să trăim - sau poate, chiar şi hobby-urile pe care ne-ar plăcea să ni le cultivăm. Acestea sunt planuri pe care ni le facem în ceea ce priveşte viitorul.

Dar viaţa înseamnă timpul prezent!

De cele mai multe ori nu ne facem astfel de planuri pentru viitorul imediat şi nici măcar pentru viitorul apropiat. Ne lăsăm duşi de valurile vieţii. Cu toate acestea, e posibil să realizăm mult mai frecvent schimbări pozitive în vieţile noastre, folosind dorinţa şi intenţia. Şi, realizând legătura între aceste schimbări şi parfumuri, vom începe să facem îmbunătăţiri subtile dar minunate, în fiecare zi, pentru a ne construi viaţa pe care ne-o dorim cu adevărat.

Sunt convinsă că, aşa cum mi-a spus o mică zână, în momentul de tranziţie dintre această lume şi următorul plan, ni se vor pune două întrebări: „Ai fost, într-adevăr, o persoană bună?" La cate ar trebui să fim capabili să răspundem, DA! Şi o altă întrebare, la fel de importantă: „ Te-ai simţit bine, trăind viaţa la întregul ei potenţial şi nelăsând nimic ne terminat?" Din nou, răspunsul ar trebui să fie, DA!

Stabilirea scopurilor - la treabă!

Conducătorii organizaţiilor (guru), maeştrii care creează personalităţile „Fortune 500", ne imploră Bă ne facem liste cu scopurile noastre - ceea ce este un lucru foarte bun, cu excepţia faptului că majoritatea dintre noi nu găsesc niciodată această listă. Mirosul reprezintă un instrument mult mai uşor de folosit şi mai puternic pentru a ne programa viitorul, chiar acum.

Puteţi folosi parfumul în prezent, pentru a vă conecta la o imagine a viitorului pe care l-aţi dori.

Frumuseţea folosirii par fumurilor pentru a vă îmbunătăţi viitorul, constă tocmai în simplitatea acestei metode.

Lăsaţi-vă nasul să aleagă parfumul potrivit! Ce vi se pare că miroase frumos? Cum vă face acea aromă să vă simţiţi?

Prin intermediul Aromaterapiei Feng Shui veţi putea alege acea aromă care vă inspiră emoţii şi sentimente pozitive. Apoi, veţi putea face legătura între miros şi vizualizarea (imaginea mentală) a ceea ce doriţi să creaţi în viaţa voastră.

Ulterior, de fiecare dată când veţi folosi acest parfum în locuinţă sau pe corp, acea legătură va fi reînnoită şi vă va evoca vizualizarea scopului vostru. Veţi fi atunci pe drumul cel bun, în ceea ce priveşte atingerea acelui scop.

Exerciţiupentru stabilirea scopurilor.

Şi iată că acum apare şi dilema. Vă spuneţi: Toate sună foarte bine şi este chiar uşor de aplicat Numai că eu nu am scopuri atât de precise, sau cel puţin nu-mi vine nici unul în minte. Sarcina de a vă defini scopurile nu este dificilă. Singurul instrument de care aveţi nevoie este sinceritatea. Trebuie să vă întrebaţi ce vă doriţi voi cu adevărat de la viaţă - nu ce ar dori pentru voi societatea, părinţii sau prietenii.

Mergeţi într-un loc liniştit, undeva unde sa nu puteţi fi deranjat; unde puteţi asculta o muzică contemplativă, dacă doriţi. întrucât uleiul de lavandă este un ulei esenţial excelent pentru vizualizare şi regenerare, pulverizaţi în aerul care vă înconjoară aromă de lavandă, din spray-ul pe care l-aţi realizat deja. Sau, poate că ar fi timpul să vă lărgiţi repertoriul de mirosuri şi să încercaţi un alt ulei, poate unul dintre cele de mai jos:

Uleiuri pentru vizualizare şi regenerare:

muşeţel lavandă neroii trandafir

Liniştiţi-vă mintea. Lăsaţi deoparte toate gândurile

care v-au însoţit pe parcursul zilei. îndreptaţi-vă atenţia asupra propriului vostru corp. Simţiţi-vă respiraţia. Petreceţi câteva minute, dând atenţie ciclului respiraţiei voastre. Apoi, păstrând atenţia asupra respiraţiei, încercaţi să simţiţi cum calmul şi pacea radiază din zona stomacului.

Cum se *simte* cu adevărat această pace? Memoraţi acest sentiment şi păstraţi-l în minte. Aceasta e starea voastră naturală. Acesta este sentimentul pe care ar trebui să-l aveţi despre viaţa voastră. Atunci când vă gândiţi la serviciu, ar trebui să simţiţi această pace; atunci când vă gândiţi la relaţii, ar trebui să simţiţi această pace; atunci când vă gândiţi la familie, ar trebui să simţiţi această pace. Acest lucru este valabil pentru toate aspectele vieţii voastre.

Dacă simţiţi un nod în stomac atunci când vă gândiţi la serviciu, aceasta înseamnă că nu aveţi un sentiment de pace în acest domeniu al vieţii voastre - deci va trebui să vă propuneţi noi scopuri în acest domeniu. Vă rog, nu intraţi în panică (nu este starea voastră naturală!). Prin aceasta nu trebuie să se înţeleagă că voi nu vă ridicaţi la o stare ideală; este vorba despre o schimbare zilnică a vieţii voastre, care vă va duce din ce în ce mai aproape de acest echilibru interior.

Parcurgeţi-vă toate domeniile vieţii - serviciul, viaţa de familie, viaţa spirituală, relaţiile intime, prieteniile, munca pentru comunitate şi puneţi-vă întrebările de mai jos. Fiţi complet sinceri.

1. Mă face fericit(ă)? (Nu există nici o persoană în această lume a cărei viaţă să nu aibă urcuşuri şi coborâşuri.) Dacă nu, atunci întrebaţi-vă: Ce m-ar face cu adevărat fericit(ă)? Ce mă opreşte să fac schimbările necesare?
2. Sunt capabil(ă) să mă exprim cinstit şi total? Dacă răspunsul este *nu,* aceasta înseamnă că există aspecte din viaţa voastră despre care nu puteţi vorbi cu sinceritate; înseamnă că nu trăiţi la adevăratul vostru potenţial.
3. îmi folosesc talentele în viaţa de zi cu zi? Dacă vă ascunderi lumina, aceasta nu foloseşte nimănui. Nu vă e-

liberaţi energia creatoare (acest lucru se transformă, în interiorul vostru, în mânie), iar lumea nu poate beneficia de darul cu care aţi fost binecuvântat la naştere, pentru a vă aduce contribuţia la tot ceea ce înseamnă umanitate.

4. Mă simt împlinit(ă)? Aceasta este o întrebare capcană. A fi împlinit nu înseamnă, în mod necesar, să aveţi succes în ochii societăţii. înseamnă să trăiţi liniştită) şi la maximum fiecare moment - fie că este vorba despre spălatul vaselor, construcţia unei clădiri, sau stabilirea unei legături cu copilul vostru nou-născut.

5. Are acest domeniu din viaţa mea o legătură cu binele superior al întregii planete? Orice acţiune întreprindeţi, are repercusiuni asupra reţelei ce formează viaţa. Asiguraţi-vă că fiecare aspect al vieţii voastre are efecte benefice asupra propriei persoane, asupra celorlalţi oameni şi asupra planetei, Mama Pământ. Dacă distrugeţi ceea ce vă înconjoară, atunci vă distrugeţi pe voi înşivă.

Nu vă faceţi griji în privinţa răspunsurilor pe care le daţi întrebărilor de mai sus. Aţi fost sinceri, iar răspunsurile vă vor oferi combustibilul necesar pentru a realiza schimbarea. începeţi să vă stabiliţi paşii pe care îi veţi parcurge pentru a realiza acea schimbare.

De exemplu, sunteţi poate nefericiţi în postul de director de bancă, pentru că vă doriţi din tot sufletul să fiţi muzician, însă nu vă permiteţi să renunţaţi la actuala slujbă, deoarece aveţi de întreţinut o familie. Totul este în regulă, dar ce veţi face pentru ca, pe termen lung, să vă îndreptaţi către scopul vostru? In week-end-uri, puteţi să vă alăturaţi unei formaţii? Puteţi să studiaţi, după orele de serviciu, cu un maestru, pentru a vă îmbunătăţi calităţile muzicale?

Dacă nu începeţi să faceţi paşi către scopurile care contează într-adevăr pentru voi, nu veţi putea trăi niciodată în pace. începeţi chiar astăzi. Intoarceţi-vă la fiecare dintre

aspectele vieţii voastre şi începeţi să vă creaţi strategia pentru a aduce schimbarea. Cum veţi face paşii către atingerea acelei păci interioare?

Acum vine partea distractivă. începeţi să faceţi legătura dintre aceste scopuri pe care vi le-aţi propus şi mirosurile care vă fac plăcere. Dacă scopul vostru este acela de a lua cursuri de arte marţiale care să vă ajute să vă concentraţi mai bine în practica spirituală, ce parfum v-ar ajuta să vă amintiţi de acest scop, de fiecare dată când îl pulverizaţi? Ce spuneţi de mirosul proaspăt de pin? Sau de mirosul vibrant al lămâii? Dar dacă v-aţi dori să începeţi o nouă afacere? Poate că ar fi nimerit un parfum bogat şi profund, ca cel al trandafirului - sau poate mirosul puternic de eucalipt?

După cum aţi văzut, mirosul este subiectiv; vă puteţi lega scopurile de orice parfum vreţi voi. Odată ce aţi făcut legătura dintre parfum şi scop, de fiecare dată când veţi mirosi acel parfum, el devine ca un impuls subliminal, care să vă menţină pe calea împlinirii acelui obiectiv. Cheia este să vă declanşaţi amintirea scopurilor, cu ajutorul unui parfum, în Capitolele 6 şi 7 vom studia modul în care putem face legătura dintre scopurile noastre şi diferitele parfumuri, care sunt legate la rândul lor de centrii energetici din corpul şi din locuinţa noastră, dar, pentru moment, exersaţi-vă în continuare simţul olfactiv!

Probabil că, acum, obiectivele voastre vă sunt puţin mai clare şi sunteţi hotărâţi să acţionaţi. Ce este, însă, forţa care creează schimbarea şi ne conduce către o viaţă mai împlinită? Să ne gândim la forţa care creează toate situaţiile din viaţă.

Să f fim conştienţi de gândurile noastre

Priviţi tot ceea ce vă înconjoară - scaunul pe care staţi, sticluţa cu esenţă din faţa voastră, chiar şi această carte pe care o citiţi. Nimic nu ar fi existat, dacă nu ar fi existat gândul creatorului lor: Ce-ar fisă fac... (un scaun,, un amestec de esenţe, o carte) care arată cam aşa ceva... (imagine vizuală).

Cu ajutorul gândurilor, punem în mişcare procesul creaţiei: creatorul mobilei se aşează şi face câteva schiţe şi măsurători, creatorul parfumului îşi formulează reţetele, iar eu scriu cartea în faţa computerului. Fiecare obiect sau creaţie a fost, iniţial, un gând în mintea cuiva - ar putea fi chiar mintea voastră!

Teoria prezentată mai sus este valabilă şi pentru lucrurile abstracte, nepalpabile. Să luăm ca exemplu educaţia voastră. Mai întâi a fost un gând în mintea voastră: Ei bine, chiar mi-ar plăcea să jiu (doctor mecanic, pilot, artist), aşa că mă voi duce la şcoală şi voi învăţa, până când voi deveni ceea ce îmi doresc.

Ceea ce vă înconjoară în viaţa voastră - fie că sunteţi
con-ştienţi de aceasta, sau nu - a fost în primul
rând un gând, un gând fără formă.
Realizând ce vă doriţi în viaţă, aţi făcut primul pas în
crearea acestei vieţi.

Atunci când veţi fi conştient de acest proces fundamental, veţi putea folosi această informaţie în mod conştient, în viaţa de zi cu zi, pentru a crea genul de viaţă pe care-l doriţi cu adevărat. Când faceţi legătura dintre acest proces creator şi esenţă, vă oferiţi, de fapt, o unealtă palpabilă, ce vă va ajuta să vă dezvoltaţi. Parfumurile pe care le veţi folosi pentru a face conexiunea cu transformările Feng Shui, pot fi create chiar de voi.

Uleiurile Esenţiale - originea aromelor plăcute

Există uneori confuzii în ceea ce priveşte conceptul de uleiuri esenţiale şi cum acţionează acestea. Deja v-aţi jucat cu ele şi le-aţi descoperit proprietăţile, dar, pentru a înţelege mai bine uneltele pe care le folosiţi, este util să studiaţi câteva lucruri referitoare la istoricul, compoziţia şi puterea parfumului acestora.

Cu toate că tindem să asociem *Chirul* „parfumat" cu bobocii şi cu florile, uleiurile esenţiale sunt extrase din diferite părţi ale plantelor - fie că este vorba despre frunză, boboc, răşină, scoarţă, rădăcină, sământă, fruct, coajă sau floare. O singură plantă, cum ar fi portocalul amar, poate produce mai multe uleiuri din părţile lui distincte: uleiul de portocală cu miros dulce este extras din coaja fructului, petitgrain, din frunze şi ramurile mici, iar neroii se extrage din inflorescenţe.

Substanţa naturală care se extrage printr-un proces de distilare, poate fi de până la o sută de ori mai puternică decât partea sa uscată. Substanţele din care este compus uleiul esenţial sunt substanţe chimice complexe, iar compoziţiile unora dintre ele sunt încă un mister. Aceste substanţe chimice lucrează asupra corpului la nivel de celulă şi pot fi folosite ca adjuvanţi pentru diferite procese de vindecare şi de restabilire a unor funcţii fiziologice.

Uleiurile aromatice simt mai mult decât nişte parfumuri
plăcute; ele au puterea de a ne echilibra şi
vindeca corpul, mintea şi spiritul.

Rezultatele ce se pot obţine cu aceste esenţe sunt cunoscute încă din cele mai vechi timpuri. Folosirea uleiurilor esenţiale este, în acelaşi timp, o artă şi o ştiinţă, care datează de cel puţin şase mii de ani. Civilizaţiile străvechi foloseau uleiurile aromatice în cadrul ceremoniilor religioase, al ritualurilor de purificare şi pentru vindecare. Egiptul este bine cunoscut pentru folosirea pentru îmbălsămări' a unor astfel de uleiuri aromatice, cum ar fi cedrul şi smirna. De asemenea, egiptenii aveau cunoştinţe avansate în ceea ce priveşte folosirea ritualică a uleiurilor esenţiale, pentru anumite sărbători religioase şi pentru iluminare spirituală.

în China, este înregistrată folosirea în scop medicinal a ierburilor şi uleiuri-lor aromatice, în texte medicale ce datează din 2000 î.Ch. Ayurveda, tradiţia medicală din India,

foloseşte uleiuri esen-ţiale şi amestecuri ale acestora de şase mii de ani.Europa de Vest are, de asemenea, tradiţie în ceea ce priveşte folosirea uleiurilor aromatice şi a plantelor. în timpul Cruciadelor, uleiurile au fost aduse din Arabia în occident - apa de trandafiri devenind una dintre cele mai populare arome, la vremea respectivă. în timpul molimelor din Evul Mediu, faimosul fizician şi profet Nostradamus a tratat mii de oameni bolnavi cu „pilulele lui de trandafir", care conţineau: trandafir, aloe, chiparos, iris şi cuişoare. în timpul Renaşterii, uleiurile aromatice se vindeau în farmacii, pentru a combate epidemiile. Industriile de parfumuri şi de distilare a acestora au cunoscut o perioadă de înflorire, în special în Grasse, Franţa, care a rămas până în zilele noastre un important centru de producere a parfumurilor.

Datorită avantajelor oferite de dezvoltarea ştiinţei, au fost create replici sintetice ale uleiurilor esenţiale care au ajutat la dezvoltarea industriei farmaceutice modeme. Companiile farmaceutice au învăţat repede că se obţin profituri importante prin imitarea, ambalarea şi vânzarea a ceea ce a creat, cu atâta perfecţiune, Mama Natură. De fapt, majoritatea medicamentelor produse în zilele noastre sunt copii chimice ale plantelor pe care le putem găsi în natură. Datorită sistemului perfid de marketing din secolul XX, aceste companii farmaceutice au convins oamenii să aibă mai mare încredere în produsele sintetice, decât în cele oferite de natură.

Chi-ul Parfumat

Replicile sintetice ale uleiurilor esenţiale sunt substanţe anorganice care nu conţin *CU* în lumea plantelor, de unde se extrag uleiurile esenţiale, *Chi* este forţa vieţii care transformă *Chi-ul* soarelui, *Chi-ul* Pământului şi *Chi-ul* apei, care vin din Cosmos, direct în plante. *ChH* nu se naşte şi nu moare niciodată; este un flux constant. De aceea, atunci când folosiţi uleiurile esenţiale, energia vieţii din fiecare plantă,

care a fost odată Chi-ul Cerului şi al Pământului, se transformă în Chi-A vostru.

Uleiurile esenţiale simt daruri de la Mama Natură care deţin esenţa distilată a Chi-ului din Cer şi din Pământ. Parfumurile reprezintă Chi-ul care miroase bine!

După cum vedeţi, parfumurile fac parte din ciclul universal al Olului, care deplasează şi transformă orice lucru cu care vine în contact. Parfumul este dovada clară a faptului că nimic nu este separat în Univers - suntem cu toţii părţi ale aceleiaşi energii universale.

Suntem cu toţii fraţi şi surori!

Atunci când nu folosim uleiuri esenţiale pure, ne lipseşte forţa vieţii pe care o conţin aceste elixire. Oamenii de ştiinţă pot imita mirosul, dar nu pot reconstitui compoziţia chimică complexă a uleiurilor naturale şi nici Chi-ul pe care îl conţin acestea - forţa vitală. Copiile uleiurilor esenţiale îşi pierd sensul lor adevărat, acela de a determina apariţia unor efecte benefice pentru sănătate. Morala povestirii? Nu folosiţi decât uleiuri esenţiale 100% naturale. Numai uleiurile naturale au valoare terapeutică şi reuşesc să vindece şi să asigure echilibrul corpului, minţii şi spiritului vostru. Chi-ul lor parfumat are un efect puternic, transformator la toate cele trei niveluri ale fiinţei. Fiecare ulei are proprietăţi şi caracteristici distincte care ne influenţează în diferite moduri.

Corp

Aceste uleiuri esenţiale simt cu adevărat miraculoase pentru corp!

Circulaţie: chiparos, lămâie (tonifiante); lavandă, ylang
ylang (stres şi hipertensiune); piper negiru, rozmarin (articulaţii înţepenite şi muşchi).

Sistem digestiv: muşeţel, jenicul, portocal, mentă (indigestie).
Sistem endocrin: muşeţel, salvie, iasomie, lavandă (crampe menstruale); piper negru, trandafir, patchouli, ylang ylang (afrodisiace);
Sistem imunitar: busuioc, eucalipt, lavandă, arbore de ceai (împotriva răcelilor, gripelor); eucalipt, lămâie, arbore de ceai (reducerea febrei).
Sistem nervos: bergamot, muşeţel, lavandă, santal (stres); busuioc, iasomie, mentă, ylang ylang (oboseală nervoasă).
Sistem respirator: eucalipt, pin, santal (tuse şi răceală); tămâie, smirnă (răceală, congestie).
Rele: ulei de arbore de ceai, lavandă, lămâie (antiseptice); muşeţel, muşcată, lavandă, trandafir, neroii (vindecare).

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

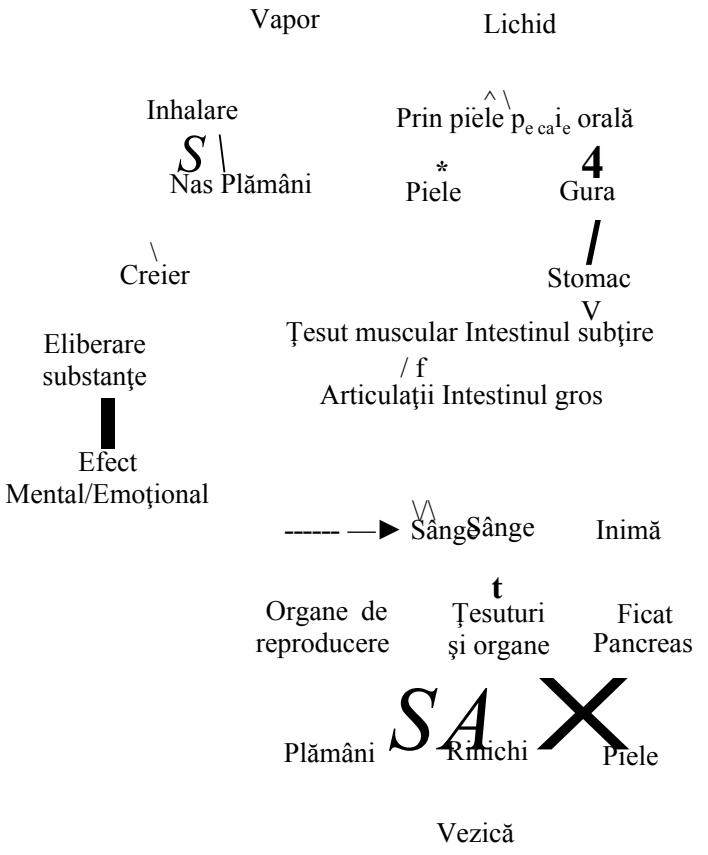
Efectele pe care aceste uleiuri le au asupra corpului pot fi: analgezice, antibacteriene, antidepresive, antiinflamatoare, antiseptice, antivirale, expectorante, deodorizante, expectorante, sedative şi altele.

Aceste uleiuri lucrează asupra tuturor sistemelor importante din corpul nostru: circulator, respirator, digestiv, imunitar şi nervos, printre altele. Au de asemenea şi abilitatea de a fi, precum roiniţa, stimulatoare pentru unele sisteme şi relaxante pentru altele.

Atunci când uleiurile esenţiale sunt absorbite prin piele, prin intermediul băii sau masajului, ele vor pătrunde prin ţesutul muscular şi vor ajunge în sânge. Apoi, sunt distribuite în întreg corpul, în organele şi ţesuturile vitale. Ele acţionează asupra diferitelor sisteme din organism, în funcţie de compoziţia lor chimică.

Uleiurile îndeplinesc şi o altă funcţie importantă într-o lume atât de stresantă cum este lumea modernă a zilelor

Modul în care uleiurile acţionează asupra corpului şi minţii
Uleiul esenţial



Multe dintre uleiurile esenţiale sunt multifuncţionale. Uleiul de lavandă poate trata o mare varietate de probleme, cum ar fi: acnee, arsuri, astm, infecţii în gât, ameţeli, dureri de cap, hipertensiune şi sciatică - şi nu am prezentat decât o listă sumară a proprietăţilor acestui ulei!

noastre. Conţinând Chivital, sau energia vieţii provenind de la Pământ, aceste uleiuri au proprietăţi bio-electrice specifice, care, odată ce sunt pulverizate în aer, pot să echilibreze, să neutralizeze şi să elimine stresul din spaţiile unde locuim. Lucrurile sunt mult mai clare decât par. Corpurile noastre sunt formate din celule ce sunt purtătoare de sarcină electrică, care, la rândul lor, creează un câmp de energie de curent continuu, sau o aură în jurul corpului. Mediul înconjurător modem este plin de aparate electrice, linii de înaltă tensiune, microunde şi computere care lucrează toate cu curent alternativ, un tipar ce este în discordanţă cu al nostru.

Aşadar, viaţa modernă presupune ca noi - şi, implicit, corpurile noastre - să trăim pe o lungime de undă diferită faţă de tot ceea ce ne înconjoară. Acest lucru cauzează dezechilibru şi stres în corpurile noastre.

Atunci când simt pulverizate într-o cameră, uleiurile esenţiale au influenţă asupra CAMilui, modificându-1. Ele schimbă nota atmosferei, făcând-o mai calmă, mai stimulatoare şi/ sau mai energizată - acest lucru depinde de caracteristicile uleiului specific care a fost folosit. In plus, uleiurile aromatice adaugă ioni negativi (benefici) în aer; iar acest fapt schimbă frecvenţa atmosferei care este supraîncărcată cu ionii pozitivi emanaţi de dispozitivele electrice.

Minte

Simţul olfactiv vă influenţează rapid stările de dispoziţie.
Creaţi o stare de bine cu următoarele:

Fericire: busuioc, tămâie de Java (benzoin), portocală, muşcată, lămâie verde.
Energie şi rapiditate în gândire: busuioc, tămâie de Java (benzoin), piper negru, eucalipt, lămâie, ienupăr,
Bucurie: neroii, trandafir, ylang ylang, santal.
Pace: bergamot, muşeţel, tămâie, smirnă, trandafir.

încredere şi respect de sine: chiparos, ghimbir, grapefruit, iasomie, lavandă, pin, santal şi vetiver.
Creativitate: chiparos, iris, ienupăr, muşcată şi santal.
Stimularea conştiinţei: busuioc, tămâie de Java (benzoin), mentă, petitgrain, salvie şi cimbru.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi nicioddăfolosite în timpul sarcinii.

Puteţi înţelege acum cât de puternic este efectul parfumurilor asupra minţii. O singură pulverizare şi mintea noastră devine un ecran de cinematograf. Fiecare ulei sau miros ne stimulează receptorii olfactivi la o frecvenţă diferită, iar aceştia transmit un mesaj distinct către creier. Acolo primim mesajele subtile pe care le-am asociat cu respectivul parfum.

Uleiurile esenţiale au, de asemenea, şi o puternică influenţă asupra emoţiilor şi asupra stării noastre de spirit. Nervii olfactivi sunt conectaţi direct la sistemul limbic din creier- acea parte a creierului nostru care este responsabilă cu memoria şi cu emoţiile. Acesta este şi motivul pentru care un anumit miros are un astfel de efect instantaneu şi profund asupra noastră.

Atunci, de ce să nu ne modificăm conştient stările de spirit cu ajutorul aromaterapiei? Atât timp cât creierul uman este aşa de flexibil - cu toate că până în prezent nu am reuşit să-i înţelegem pe deplin modul în care funcţionează - îl putem totuşi influenţa prin intermediul aromaterapiei.

Puteţi folosi parfumul ca un element pozitiv de legătură între centrii emoţionali şi scopurile pe care vi le-aţi creat conştient.

Spirit

Uleiuri pentru spirit

Conştiinţa de sine: salvie, chiparos, santal, ylang ylang.
Spiritualitate: lemn de cedru Atlas, tămâie, iris, smirnă şi santal

Energia magică: portocală, nucşoară, ghimbir
Iubire: cardamom, trandafir, ylang ylang
Purificare: eucalipt, fericul, ienupăr, lămâie, neroii, mentă şi petitgrain
Meditaţie şi conştienţă psihică: muşeţel, smirnă, nucşoară, santal

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

încă din cele mai vechi timpuri, uleiurile aromatice au fost folosite pentru ceremonii şi ritualuri religioase. Oamenii din vechime aveau o profundă înţelegere a interconexiunii inerente între toate elementele creaţiei. Uleiurile aromatice şi tămâia făceau legătura dintre Pământ şi tărâmul spiritual.

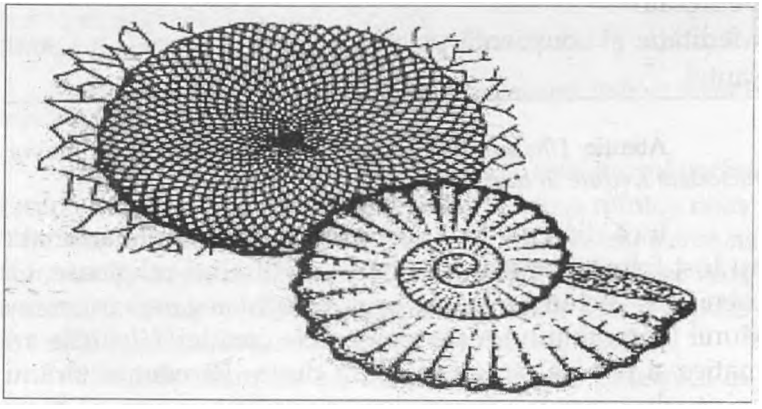
Parfumurile erau folosite şi pentru a stabili legătura dintre oameni şi zeităţile pe care le venerau. Templele din India erau construite din lemn de santal parfumat. (Nu numai că Hinduşii foloseau propria lor versiune de Feng Shui, denumită Vas tu Shastra pentru a construi structurile lor sacre, dar, în acelaşi timp, încorporau şi parfumurile.)

Literatura sacră Vedică recomanda folosirea uleiurilor aromatice atât pentru venerarea zeilor, cât şi în scopuri terapeutice. Tămâia aromată era arsă în templele egiptene pentru a chema spiritele, iar evreii aveau ritualuri ceremoniale de curăţire a corpului, în care uleiurile esenţiale aveau un rol deosebit de important.

Oamenii din vechime demonstrează o extraordinară înţelegere a faptului că nu există nici o delimitare între spiritualitate, vindecare şi viaţa de zi cu zi.
Aromaterapia Feng Shui!

Chiril iese sub formă de spirală din pământ, lucru care face ca plantele să înflorească în propriile lor forme spi-

ralate* şi care, la rândul lor, se îndreaptă spre cer pentru a fi hrănite de *Chki* care provine din mişcarea planetelor, pe măsură ce se deplasează, în spirală, în Calea Lactee.



Strămoşii noştri şi-au dat seama că tot ceea ce există în Natură joacă un rol integrator în acutul vieții. Nu era nevoie decât să observe o floarea soarelui, o cochilie de melc, sau cum creşte o ferigă, pentru a înțelege modul în care universul realizează lucrările sale minunate şi interconectate prin intermediul geometriei naturale sacre.

Cele trei niveluri ale fiinţei umane

Corpul, mintea şi spiritul sunt părţile integrante ale unei persoane complete. Dacă nu există armonie la unul dintre aceste niveluri, celelalte vor suferi în aceeaşi măsură. Feng Shui se ocupă cu menţinerea acestor niveluri în echilibru. Boala fizică şi problemele care apar în viaţa noastră sunt în legătură cu lipsa de echilibru a centrilor energetici din locuinţa şi din corpul nostru**. Uleiurile esenţiale au proprietatea de a vindeca şi de a asigura echilibrul dintre aceste trei niveluri.

*Distribuţia geometrică precisă a frunzelor plantelor, numită filotaxie, urmează o progresie matematică în spirală, numită seria lui Fibonacci. Este interesant de observat că forma de spirală se repetă şi la nivelurile de ţesut celular şi molecular, de creştere a plantei.

**Citiţi povestirea despre chakra gâtului, din Capitolul 5

Ele pot fi folosite conform conceptului de geometrie sacră, potrivit căruia microcosmosul plantelor reflectă macrocosmosul fiinţelor umane. Folosirea anumitor uleiuri pentru zone specifice ale corpului uman, urmează un tipar generalizat de corespondenţă pe trei clase.

Efectul relaţiilor dintre oameni şi plante:

Regiunea capului/a florii
fructe şi seminţe

Partea superioară a corpului
frunze şi muguri

Partea inferioară a corpului
rădăcină şi tulpină

Uleiurile şi ierburile uscate care provin din rădăcina plantelor sunt folosite pentru partea inferioară a corpului. Ghimbirul a fost folosit, vreme de secole, pentru a ajuta digestia. Hildegard Von Bingen, vindecător şi mistic care a trăit în secolul al XH-lea, a scris despre proprietăţile ghimbirului ca afrodisiac, având capacitatea de a stimula potenţa bărbaţilor mai în vârstă. Partea de mijloc a plantelor sau frunzele sunt folosite pentru a trata partea superioară a corpului uman. Rămurelele şi frunzele de eucalipt sunt distilate şi folosite pentru tuse, răceală, bronşită şi infecţii ale pieptului. Fructele şi seminţele acestei plante, la fel ca şi inflorescenţele, sunt folosite pentru regiunea capului şi pentru căutările spirituale (care ţin de cap). Iasomia este folosită pentru a trata infecţiile la ochi; inflorescenţele de portocal sau neroii tratează depresia şi insomnia.

Această clasificare pe trei niveluri ne arată care parte din plantă ar trebui folosită pentru o problemă specifică de sănătate. Cu toate acestea, nu putem spune că avem de-a face cu o regulă strictă. Fiecare ulei esenţial lucrează pe mai multe niveluri diferite. De exemplu, ghimbirul are proprietăţi curative şi pentru răceli şi tuse, care afectează partea superioară a corpului. Aromaterapeuţii cu experienţă sunt buni cunoscători ai tuturor modalităţilor de folosire a uleiurilor. Dar pentru noi, oamenii de rând, această clasificare pe cele trei categorii ne oferă un punct de plecare în consolidarea cunoştinţelor noastre despre uleiurile esenţiale.

Nu uitaţi că între corp, minte şi spirit există o strânsă legătură. Folosiţi aceste uleiuri pentru a menţine echilibrul dintre acestea.

tămâie de Java muşcată lavandă vetiver

Simbolismul plantelor

Pe lângă faptul că plantele, florile şi uleiurile esenţiale extrase din acestea au proprietăţi vindecătoare datorită proprietăţilor lor chimice, ele reprezintă, în acelaşi timp, şi simboluri foarte puternice, capabile să unească oamenii cu cosmosul. Dacă explorăm semnificaţiile simbolice ale plantelor, începem să ne dăm seama de modul în care putem folosi uleiurile esenţiale pentru propria noastră transformare.

De exemplu, încă din cele mai vechi timpuri, tămâia a fost asociată cu soarele*. A fost şi mai este încă folosită pentru a evoca esenţa zeităţii solare, fie că se numeşte Apollo sau Osiris.

Tămâia a fost unul dintre cele trei daruri pe care magii le-au adus pruncului Iisus, iar Biserica Catolică a zilelor

*Corespondenţa simbolică dintre uleiurile esenţiale şi planete, pietre, culori, zile ale săptămânii şi altele este bine documentată. Cercetările în acest domeniu vă pot fi de ajutor în folosirea simbolică şi ritualică a esenţelor, lucru pe care îl vom studia în Capitolele 7 şi 8.

noastre foloseşte şi acum tămâia, în limbajul simbolismului, pentru a-l invoca pe zeul lor solar, Christos. Atunci când folosiţi tămâia, puteţi invoca semnificaţia ei străveche pentru a crea o legătură psihologică cu potenţialul şi cu creativitatea voastră solară. Nu e deci normal ca esenţele aromatice, cu un simbolism atât de puternic, să devină un instrument adiţional important în Feng Shui-ul tradiţional?

Planta în sine a fost şi un simbol foarte puternic, pe parcursul timpului. Arborele a fost venerat în toate culturile străvechi. Acesta era întruchiparea ciclului întregii vieţi - pe măsură ce, trecând prin cele patru anotimpuri, înmugureşte, face fructe, pierde apoi frunzele şi hibernează pe timpul iernii. Se mai credea, de asemenea, că deţine energie Divină creatoare care putea fi accesată de cei ce aveau cunoştinţele necesare. Miturile despre creaţie din toată lumea vorbesc despre Arborele Lumii, sau Arborele Vieţii.

Se credea că un copac reprezintă armonia perfectă şi capacitatea oamenilor de a se ridica din rădăcinile lor materiale mai dense, către tărâmul spiritual mai înalt.

Arborele este simbolul creşterii potenţialului uman

Străvechile popoare scandinave aveau Yggdrasil, sau Arborele Lumii; scrierile biblice pun Arborele Vieţii în centrul grădinii Edenului. Fructele acestui copac reprezentau scopul dezvoltării spirituale şi înţelepciunea interioară. Şi cabaliştii vorbesc tot despre un Arbore al Vieţii care conţinea întreaga gamă a experienţei umane. Tot ceea ce fiinţele umane erau capabile să devină, se afla în acest copac.

Vom începe să ne explorăm propriul nostru potenţialul cu acest simbol puternic al unui copac viu, aflat într-un proces de creştere.

Abia atunci când cunoştinţele pe care le deţine acest copac vor fi încorporate în Feng Shui şi în aromaterapie, vom reuşi să obţinem echilibru şi armonie în vieţile noastre

Posibile utilizări ale uleiurilor esenţiale:

Curăţarea feţei:
Pentru o curăţare a feţei în profunzime, mai întâi deschideţi porii folosind 2-3 picături de ulei la 2 căni de apă fierbinte. Puneţi-vă un prosop pe cap şi simţiţi-vă bine!
Mască pentru faţă:
Apoi, adăugaţi 3-5 picături în argilă, iaurt sau avocado. Staţi cu picioarele ridicate şi relaxaţi-vă timp 20 de minute.

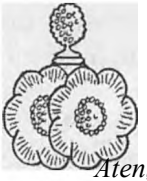
Ulei de faţă:
După operaţiile de mai sus, masaţi-vă pielea cu 5-10 picături în 30 ml de ulei de suport potrivit cu pielea voastră.

Periere uscată:
Aplicaţi 1-3 picături pe o perie din păr natural.

Pentru păr şi scalp:
Pentru a condiţiona sau proteja părul, amestecaţi 15-30 de picături cu 30 ml de ulei de suport.

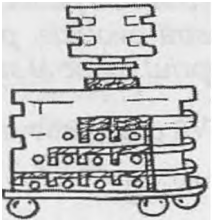
Tonifiant:
Minunat pentru energizare - folosiţi 5-10 picături din uleiul preferat în apă distilată, purificată, sau de izvor, pentru a realiza un tonic facial sau pentru întreg corpul. Pentru a împrospăta atmosfera unei camere, folosiţi 18-40 de picături în apă distilată sau purificată. Amestecaţi conţinutul înainte de a-1 pulveriza.

împachetare pentru corp:
Mai întâi faceţi amestecul de mai sus într-o sticlă, apoi pulverizaţi din belşug pe un prosop cu care vă înfăşuraţi. Pe deasupra prosopului puneţi o folie de plastic şi o pătură, apoi relaxaţi-vă timp de 20 de minute.



Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu catactere iatlice nu vor fi folosite nici o data în timpul sarcirm.

CAPITOLUL 3



Arborele Vieţii

Dacă aveţi intenţia să vă îmbunătăţiţi viaţa prin folosirea uleiurilor esenţiale care provin din plante şi copaci, este natural ca primul nostru simbol al Aromaterapiei Feng Shui să fie Arborele Vieţii. Vechii adepţi ai Cabalei foloseau simbolul sacru al Arborelui ca pe o hartă a cosmosului şi a fiinţelor umane. Cele zece arhetipuri universale pe care le conţinea Arborele erau legate între ele prin *Chi şi* formau un tipar ce putea dezvălui secretele existenţei. Arborele Vieţii a devenit un ghid de trezire a conştiinţei pentru evoluţia personală şi universală. Dar nu este acesta şi scopul Feng Shuiului - acela de a cultiva energia noastră personală şi de a conduce la manifestarea dorinţelor pentru a crea o viaţă mai bună pentru noi şi pentru lumea în care trăim?

Arborele Vieţii este simbolul lucrărilor universale ale Creaţiei.

Când priviţi acest copac, veţi vedea că are rădăcina la bază şi apoi ramuri pe care se află zece fructe care aşteaptă să fie culese şi mâncate. Puteţi să simţiţi aroma lor magică? Şi, de fapt, acesta este lucrul pe care trebuie să-l faceţi, dacă doriţi să pătrundeţi misterele acestui copac. Fiecare sferă conţine un mister, o esenţă a ceea ce vă face uman. Ele vă arată cum să atingeţi profunzimile umanităţii voastre, adânc înfiptă în pământ - dar şi înălţimile divinităţii voastre care atinge cerul.

Uleiul esenţial de portocală dulce, care vibrează fericire, bucurie şi mulţumire, este o aromă perfectă pentru a sărbători noua voastră evoluţie, pe măsură ce avansaţi pe propriul copac al succesului.

Vă puteţi îmbunătăţi viaţa, ridicându-vă pe ramurile Arborelui Vieţii.

Naştierea Arborelui vieţii

Cabala este un sistem mistic de cunoştinţe despre originile vieţii şi despre locul nostru în univers. Arborele Vieţii este un simbol al Cabalei care arată esenţa acestor învăţături. Originea şi vârsta Cabalei sunt necunoscute, deşi legendele abundă în descrieri ale naşterii ei.

Unii afirmă că aceste învăţături au fost aduse de către îngerii mesageri ai patriarhilor Bibliei, de la Adam şi până la Moise şi apoi Da vid. Alţii spun că, în timpul celei de-a treia ascensiuni a lui Moise pe Muntele Sinai, Dumnezeu l-a instruit pe acesta în misterele Cabalei.

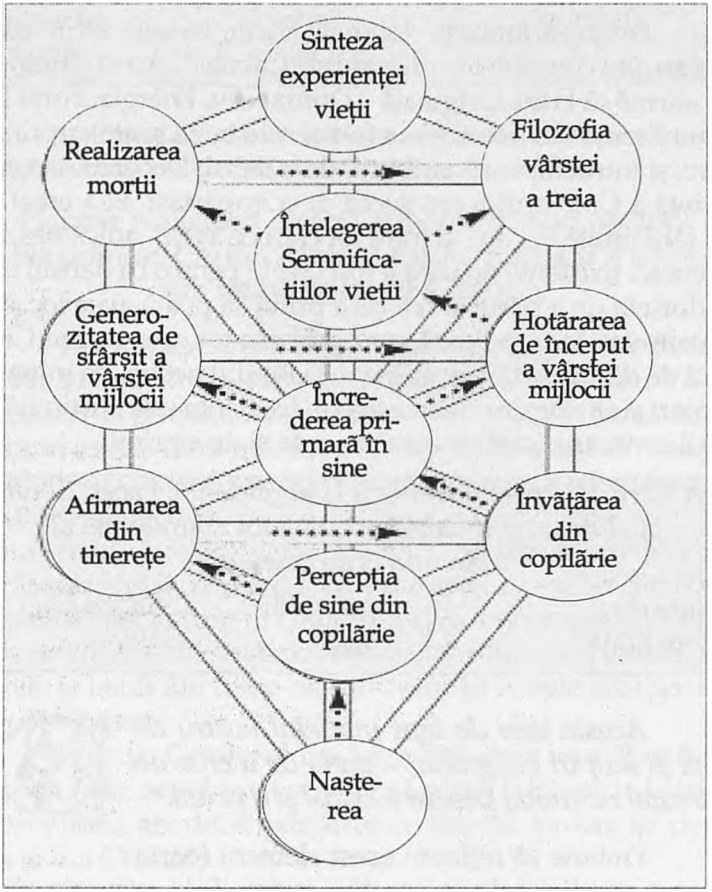
Oricare ar fi originea acestor învăţături, ele au fost transmise pe cale orală până în Spania secolului al XIII-lea, când au fost scrise într-o carte numită Zohar (Cartea Splendorii).

Cu toate că rădăcinile ei sunt foarte vechi, Cabala rămâne un instrument vital pentru a ne ajuta să ne dăm seama care este adevărata noastră misiune. Ea poate acţiona asemeni unei oglinzi care ne ajută să vedem cum sunt echilibrate corpul, mintea şi spiritul nostru, în timpul evoluţiei noastre spre perfecţiune.

Arborele Vieţii este un tipar al energiilor vieţii, o metodă de a explora regiunile exterioare ale spaţiului interior.

Posibilităţile de dăruire şi primire sunt nelimitate!

Evoluţia *Ch-Am* personal



Conştiinţa de sine - cea dobândită pe măsură ce parcurgeţi lecţiile pe care vi le oferă Arborele Vieţii - reprezintă chiar baza unui Feng Shui eficient.Dacă scopul vostru este acela de a vă schimba viaţa în mai bine şi de a vă descoperi potenţialul, Arborele Vieţii vă poate oferi o hartă care să vă ghideze în demersul vostru. Este un instrument care oferă o mai mare înţelegere a sinelui care apoi va amplifi cam anifestările voastre Feng Shui. Când veţi şti încotro vă îndreptaţi, este mai uşor să înţelegeţi schimbările Feng Shui pe care trebuie să le faceţi pentru a vă atinge obiectivele.

Marele Proiect

Pentru a înţelege Arborele Vieţii, trebuie să ne edificăm asupra conceptelor primare ale Cabalei*. Acest sistem sacru afirmă că Forţa Originală - Dumnezeu, Energia, Forţa Luminii, Esenţa Divină, *Chi*- a fost şi este bună şi atotcuprinzătoare, şi întruchipează atributul de a dărui. Deoarece singura dorinţă a Creatorului era aceea de a împărtăşi, El a creat un vas fără limite în care să intre tot ceea ce avea - adică neamul omenesc. Existenţa noastră a fost creată pentru ca dansul dintre dorinţa de a dărui şi cea de a primi să poată avea loc. Noi suntem vasele fără limită care primesc tot ceea ce are Creatorul de dăruit, astfel încât şi noi, la rândul nostru, să putem fi creatori şi să dăruim ceea ce avem. Existenţa este susţinută de ciclul continuu creat de actul de a da şi de a primi.

A dărui şi a primi se referă la abundenţă. Faceţi două sticluţe cu pulverizator cu uleiul abundenţei şi daţi una unui prieten:

busuioc	ghimbir	*nucşoată*
patchouli	pin	salvie

Acesta este de fapt modelul nostru de de viaţă şi scopul Feng Shui - acela de a crea un un potenţial nelimitat pentru a dărui şi a primi.

Trebuie să reţinem acest element foarte-im-portant al ciclului vieţii: Nu putem fi în armonie, decât atunci când dorinţa de a primi la toate nivelurile - fizic, emoţional şi spiritual - este echilibrată cu dorinţa de a dărui la toate ni-velurile.

*Cabala vorbeşte mai mult despre golirea voluntară a vasului şi despre alte etape diferite care vin să completeze conceptul de a da şi de a primi. In plus, consider că Cabala este atotcuprinzătoare. Este un simbol al lucrărilor cosmologice, ca şi astrologia, numerologia, reprezentarea elementelor şi arhetipurile de personalitate, şi poate fi încorporată în Feng Shui. N. A.

Uleiuri esenţiale care crează armonia:

muşeţel lavandă trandafir salvie muşcată

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu catactere iatlice nu vor fi folosite nici o data în timpul sarcirm.

Plantele realizează această armonie în mod natural!
Ele primesc *Chi* din Pământ şi din Cosmos şi îl oferă sub formă de hrană şi oxigen.

Noi am fost creaţi ca nişte vase goale gata să primească, dar trebuie să fim atenţi să nu cădem în capcana de a nu dori decât să primim. Acest lucru este evident în lumea în care trăim astăzi, când încercăm să ne umplem vasul - acel gol interior - cu lucruri materiale. Dar nu aceasta a fost intenţia Creatorului nostru.

In timp ce dorinţele noastre în general şi cea de a primi, în particular, fac parte, cu siguranţă, din plăcerile noastre pe Pământ şi sunt dreptul primit de noi la naştere - la fel cum ele reprezintă şi scopul Feng Shui-ului - nici toate posesiunile şi banii din lume nu vor reuşi să umple acel gol din inimile noastre.

Intenţia Creatorului a fost aceea de a introduce forţa vieţii în vase, astfel încât aceasta să poată fi dăruită şi altora. Şi prin acest act de împărtăşire cu ceilalţi, putem să devenim şi noi Creatori.

Atunci când dăruim, punem în mişcare ciclul energetic şi astfel putem să primim din nou

Aparenta noastră pierdere în actul de a dărui este compensată la nivel energetic şi suntem astfel deschişi pentru a primi. Dacă singura noastră dorinţă este aceea de a primi, atunci ciclul vieţii se opreşte, iar vieţile noastre nu evoluează.

Sămânţa Vieţii

Adepţii Cabalei folosesc simbolul organic al Arborelui Vieţii, din mai multe motive. în afară de mitul creaţiei, mai putem înţelege şi că acest copac reprezintă un simbol important al evoluţiei şi al individualităţii. Fiecare copac creşte după regulile geometriei sacre - seminţele sale dezvoltă rădăcini şi, pe măsură ce primesc energie din mediul înconjurător, ele pot să străpungă întunericul şi să iasă din pământ, către lumină.

Conform Cabalei, sămânţa conţine cele două elemente intrinseci ale creaţiei - dorinţa de a dărui şi dorinţa de a primi - care sunt mai presus de timp, spaţiu şi mişcare. Atunci când această sămânţă este supusă constrângerilor spaţiului fizic, timpului şi mişcării lumii noastre, ea germinează şi scoate la iveală părţile sale separate şi duale.

Conceptul acestei dualităţi inerente a vieţii se regăseşte în toate filozofiile de pe planetă. Conceptul chinezesc de *Yin*, receptorul pasiv şi *Ycng* creatorul activ, se potriveşte aceluiaşi tipar.

Mayaşii aveau Hunab Ku, ale cărui reprezentări simbolice sunt foarte apropiate de iconografia Yin/Yang.

Pitagora a folosit o listă cu zece perechi de elemente opuse, care, luate împreună, formau întregul „legii opoziţiilor"*.

Hermeneuticii au folosit terminologia ştiinţifică de forţă electrică masculină/Yang şi forţă electrică feminină sau Yin. Ca şi Cabala, fiecare dintre aceste filosofii se bazează pe aceeaşi înţelegere:

Unul dintre elemente dăruieşte, iar celălalt primeşte, în
timp ce amândouă reprezintă unitatea
cuprinzătoare a creaţiei.

*Se spune că cei care au inventat Arborele vieţii s-au inspirat din observaţiile lui Pitagora. Şi de ce ar trebui să ne surprindă acest lucru? El a fost maestrul matematicii universale sacre.

Iată câteva uleiuri esenţiale, provenite din seminţele unor plante, care să vă ajute să „plantaţi seminţele unui nou început":

coriandru *faiai* *mcpată*

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu catactere iatlice nu vor fi folosite nici o data în timpul sarcirm.

Pe măsură ce sămânţa germinează şi îşi scoate la iveală dualitatea, ea foloseşte energia *Chi ce* se mişcă prin univers, care este oferită de Creator pentru a o ajuta să crească. Pe măsură ce se dezvoltă într-un copac, fructele pe care le poartă devin, în acelaşi timp, atât sursă de cunoaştere şi *Ch,* cât şi vehiculul prin intermediul căruia copacul se dăruieşte altora.

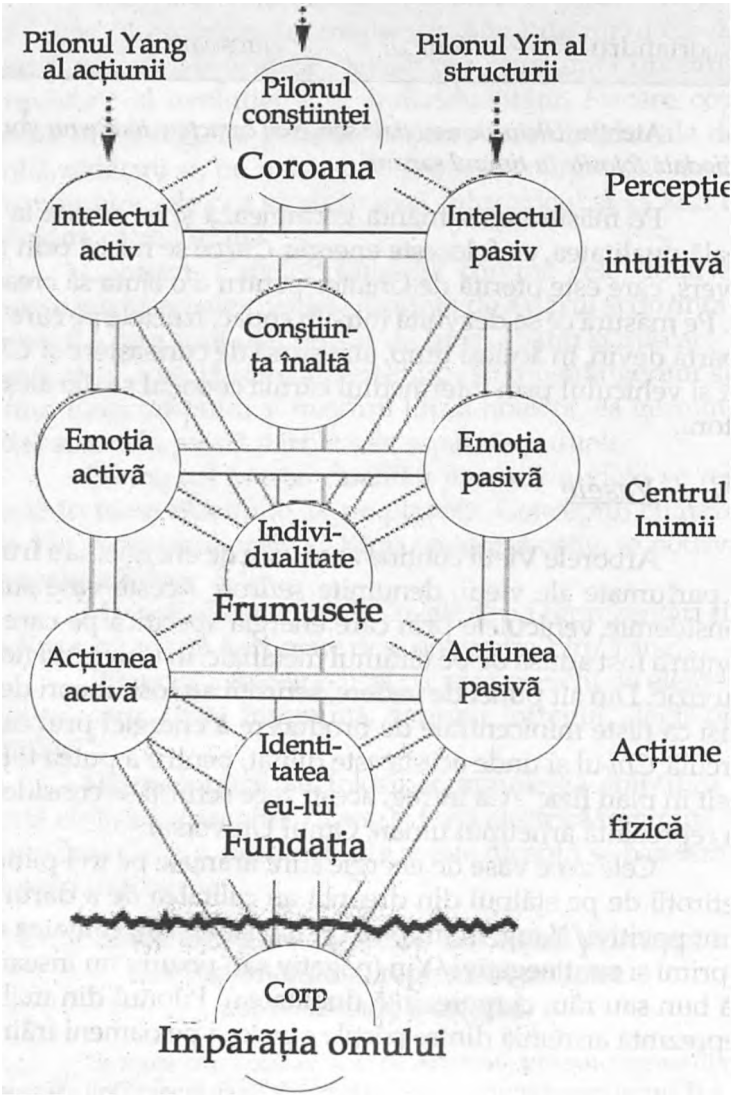
Vasele

Arborele Vieţii conţine zece vase de energie, sau fructe parfumate ale vieţii, denumite *sefioi.* Aceste vase simt considerate vehiculele prin care energia specifică pe care o conţin a fost adusă de pe tărâmul metafizic, în universul nostru fizic. Din alt punct de vedere, sefiroţii au fost uneori descrişi ca nişte minicentrale de producere a energiei prin care circulă Chi-ul şi unde acesta este diluat, pentru a putea fi folosit în plan fizic*. Ca întreg, aceşti zece sefiroţi se consideră că reprezintă arhetipul uman, Omul Universal.

Cele zece vase de energie sunt aranjate pe trei piloni. Sefiroţii de pe stâlpul din dreapta au calitatea de a dărui şi sunt pozitivi/Yang, în timp ce cei din stânga au calitatea de a primi şi sunt negativi/Yin (negativ sau pozitiv nu înseamnă bun sau rău, ci reprezintă dualitatea). Pilonul din mijloc reprezintă armonia dintre părţile opuse şi pe oameni trăind

*Această descriere seamănă foarte mult cu cea a funcţiilor chakrelor, prezentată în capitolul următor. N. A.

Omul - Pilonul Conştiinţei



într-un echilibru perfect. Mai târziu, vom examina trunchiul Arborelui Vieţii şi vom descoperi legăturile dintre acesta şi centrii energetici din corpul şi din locuinţele noastre.

Prinzând rădăcnă

Acest Arbore al Vieţii poate fi luat în considerare la propriu. El poate oferi o imagine asupra vârstelor fiinţelor umane. De la încarnarea în lumea fizică, el merge mai departe la copilărie şi la începuturile percepţiei. Trece apoi la procesul de învăţare şi la afirmarea persoanei la tinereţe. Atât prima parte a vieţii, cât şi vârsta mijlocie, sunt concentrate pe concepte mai abstracte şi de factură emoţională. Vârsta a treia aduce o concentrare mai puternică asupra aspectelor spirituale ale vieţii. Moartea şi ultima sinteză transcedentală a tuturor experienţelor vieţii apar abia în vârful Arborelui.

Pe măsură ce vă ridicaţi pe ramuri, observaţi cuih se dezvoltă şi viaţa voastră.

Acest copac simbolic mai poate fi studiat şi la un nivel mai ezoteric. Deşi este foarte complex în filozofia sa, aceasta se poate înţelege cu uşurinţă, dacă vă concentraţi mai întâi pe trunchiul principal. Baza sa este înfiptă cu fermitate în împărăţie. Acesta este Arborele Vieţii voastre, plantat ferm în împărăţia terestră, Pământul. Pe măsură ce vă îndreptaţi în sus pe trunchi, ajungeţi la *Fundcţe,* adică forţa stabilizatoare. Următorul vas de energie este Frumuseţea, dragostea care vă umple viaţa. Ridicându-vă, veţi ajunge la vasul plin de umbre, Cunoaşterea, vasul ştiinţei de a spune adevărul. Aceasta este legătura simbolică dintre ego şi şinele superior. în vârful Arborelui Vieţii este *Coom* Acesta este vasul care primeşte scânteia esenţei Divine. Prin intermediul acestui sefirot, sunteţi capabili să vă găsiţi propria Divinitate. Acesta reprezintă şinele superior, care nu este încă format pe deplin, şi care este sursa inspiraţiei, libertăţii şi iluminării.

Prindeţi rădăcini, fiţi stăpâni pe voi. Nu veţi putea înflori, până când nu veţi face acest lucru ... aşa că mai adăugaţi câteva uleiuri din rădăcini, pentru propria voastră înflorire:

ghimbir vetiver portocălădulce

Atunci când trăim experienţa Arborelui pe etape, acesta ne ajută să înţelegem şi punctul central al cunoaşterii, adică acela al iubirii. Când folosim geometria sacră a corespondenţei microcosmos/macrocosmos, simbolul Arborelui Vieţii ca Om Universal devine clar. Centrul Arborelui, sau *Frumuseţea* este şi centrul fiinţei umane - inima. Din acest loc al inimii, regiunile inferioare, mai materiale, ale existenţei noastre pământene sunt transformate în regiuni superioare, mai aproape de spiritualitate.

Simbolul Arborelui Vieţii este asemănător plantelor noastre aromate pe care le-am văzut împărţite în cele trei părţi componente. Trupul, mintea şi spiritul sunt integrate în procesul de creştere al plantelor. Rădăcinile oferă stabilitatea fizică şi ne leagă de ceea ce este material; ele ne furnizează hrana de la Mama Pământ. Frunzele exterioare simt instrumentul prin intermediul căruia energiile provenite de la elementele din univers sunt filtrate prin iubire, pentru a oferi frumuseţe şi hrană altora. Florile, cu calităţile lor delicate, aproape celeste, sunt legătura cu ceea ce este esenţa indescriptibilă a vieţii şi creaţiei. Apoi, planta devine, în acelaşi timp, un simbol şi un instrument pentru ca noi să ne putem asigura echilibrul trupului, minţii şi spiritului. Ne putem folosi de simbolismul ei, pentru a înţelege propria noastră evoluţie şi ne putem folosi de esenţa sa fizică, de aromă, pentru a ne dezvolta propriul potenţial. în Aromaterapia Feng Shui, noi legăm simbolismul şi parfumul plantei de schimbările pe care am dori să le realizăm în viaţa noastră. Aceste schimbări se manifestă la nivelul centrilor energetici ai corpului - vasul nostru primar - şi la nivelul centrilor energetici ai locuinţelor - vasul nostru secundar.

Sfaturi pentru frumuseţe

Spray pentru faţă:
Pentru o soluţie hidratantă uşoară, adăugaţi 8-10 picături de ulei la 120 ml de apă distilată, purificată, sau de izvor. Pentru un efect hrănitor mai accentuat, adăugaţi şi 20 de picături de ulei de jojoba. întotdeauna agitaţi flaconul, înainte de a pulveriza.

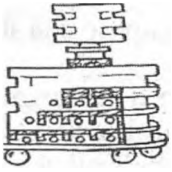
Ten gras:
Folosiţi uleiuri uşoare, antiseptice şi astringente, cum ar fi cel extras din arborele de ceai, bergamot, lămâie şi muşcată în soluţiile astringente, cremele şi spray-urile de faţă.

Ten uscat:
Pentru pielea sensibilă/folosiţi santal, trandafir şi muşeţel în uleiuri de suport hrănitoare, cum ar fi cel de avocado şi de primulă.

Piele îmbătrânită:
Folosiţi uleiuri pentru a stimula creşterea celulelor şi pentru a încetini procesul de apariţie a ridurilor - încercaţi lavandă, neroii şi tămâie în uleiuri de suport bogate în vitamina E, cum este uleiul de germeni de grâu.

Parfum:
Folosiţi ulei de santal, trandafir sau lămâie, direct din sticluţă.

Păr:
Pentru a vă întări părul, amestecaţi 60 de picături în 100 ml de ulei de măsline, de jojoba sau de migdale. Infăşuraţi-vă părul cu un prosop şi relaxaţi-vă timp de o oră.



Mătreaţă:
Folosiţi bergamot sau arbore de ceai în uleiul de păr.

Atenţie: *LJIeiioikexiţakscrixaicaztMeitilicemi mjifridc&tâfolasitemâipidxKitm.*

CAPITOLUL 4

Centri energetici ai corpului nostru

Cu toţii avem potenţialul necesar pentru a trăi într-un echilibru perfect. Arborele Vieţii, definiţia fiinţelor umane trăind în cosmos, ne arată teoretic cum putem trăi într-un echilibru perfect între legile opoziţiilor. Dar dacă nu suntem perfecţi? Ce facem dacă există lucruri în viaţa noastră pe care am dori să le schimbăm? Feng Shui se referă la acele schimbări pe care dorim să le facem în locuinţe. De vreme ce trupurile noastre sunt principalele noastre „locuinţe", putem începe procesul de îmbunătăţire a vieţii prin Feng Shui, cu schimbări energetice în corp.

Centri energiei Chi

Chakrele sunt centri de energie subtilă din trup, prin care se realizează transferul de CA/între trupurile noastre şi mediul înconjurător. Cu toate că trupul are sute de astfel de vortexuri de concentrare a energiei care acoperă toate părţile corpului nostru, există şapte chakre principale care se află situate pe linia lui mediană.

Aceste cercuri de energie sunt aliniate de-a lungul coloanei vertebrale, asemeni pilonului principal al Arborelui Vieţii, care ţine vasele de *Chi* ce reprezintă echilibrul şi armonia. De fapt, Chakrele reprezintă doar un sistem de sim-

boluri diferit, dar care se adresează aceluiaşi scop: acela de a ne folosi potenţialul nostru real, dezvoltându-ne energia personală, forţa noastră vitală, *Chiul* nostru.

Chakrele reprezintă un ghid complet care ne ajută să ne înţelegem vasul nostru primar - respectiv, corpul

Conceptul de Chakre nu este deloc nou. Cultura hindusă studiază şi lucrează cu Chakrele, de mii de ani. Textele lor străvechi vorbesc despre fluxul de prana, sau forţa vieţii, prin aceşti centri energetici din corpurile noastre. Totuşi, pentru a simplifica lucrurile, în această carte mă voi referi la prana cu termenul de *Chi,* termen folosit de vechii chinezi de învăţătura Feng Shui pentru forţa vieţii. Cu toate că în zilele noastre ne considerăm avansaţi în ceea ce priveşte cercetările ştiinţifice şi în studiul energiei, suntem mici copii când vine vorba despre a înţelege modul în care circulă *Chiul* prin corpurile noastre*.

Acest lucru nu este valabil şi pentru indieni - ei au reuşit să folosească bogatele lor cunoştinţe referitoare la Chakre ca pe un instrument complet, folosit atât pentru vindecare, cât şi pentru atingerea iluminării spirituale.

Dansul energiei Chi

Dacă toată această discuţie despre schimbul de energie vă sună total necunoscută, va trebui să ne amintim de primele ore de fizică, unde am învăţat că totul, indiferent de formă, mărime şi chiar soliditate este format din neutroni, protoni şi electroni - ultimele două fiind purtătoare de sarcini pozitive şi, respectiv, negative. Datorită acestui lucru, puteaj vedea că orice interacţiune poate fi privită ca un dans între sarcinile pozitive şi cele negative, sau ca schimbul dintre as-

* Modificarea circulaţiei energiei *Chi* din vortexurile şi din meridianele energetice ale corpului constituie baza acupuncturii din medicina chineză.

aspectul yin al energiei *Chi* şi aspectul yang al energiei *Chi*

De asemenea, şi corpurile noastre pulsează cu sarcini electrice. Fiecare celulă poartă o încărcătură electrică; atunci când aceste sarcini se combină, ele creează un câmp de forţă în jurul corpului nostru. Acest corp energetic interacţionează, în permanenţă, cu mediul care ne înconjoară, fie că ne dăm seama de acest lucru, fie că nu. Corpul nostru realizează această interacţiune prin intermediul Chakrelor. Fiecare dintre cei şapte centri energetici majori poartă o sarcină uşor diferită. Acesta este motivul pentru care ele sunt descrise în culorile spectrului, vibrând de la o frecvenţă joasă, a culorii roşu, la chakra noastră rădăcină - până la violet la Chakra Coroană. Aceşti centri acţionează ca nişte staţii de transmisie în miniatură, întrucât fiecare Chakră se ocupă de o vibraţie diferită a energiei.

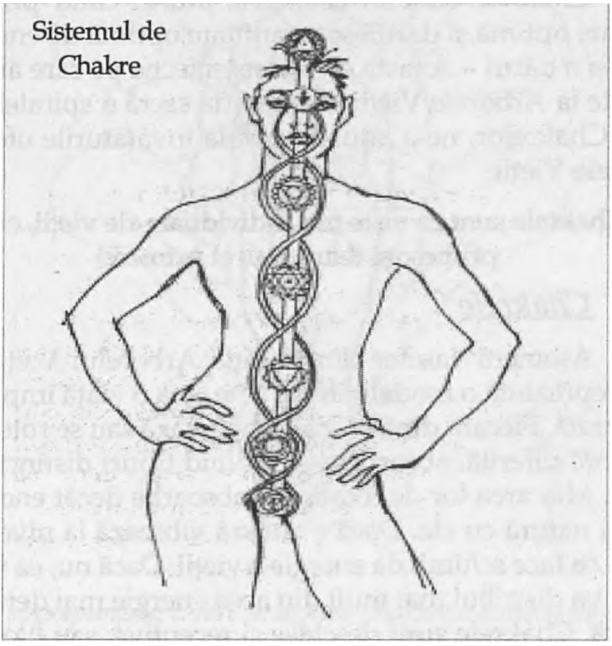
Informaţiile pe care le primim din mediul înconjurător şi de la oamenii cu care venim în contact simt filtrate sub formă de *Chi* prin intermediul Chakrei care-i corespunde.

Această informaţie, caracterizată de niveluri de vibraţie diferite, şi de modul în care este procesat *Chi,* sunt elemente a căror înţelegere este extrem de importantă în intenţia de a pricepe modul de funcţionare al chakrelor şi, în acelaşi timp, ne va ajuta să punem bazele experienţei noastre cu Feng Shui şi cu uleiurile esenţiale. Ştim că uleiurile esenţiale au proprietatea de a schimba frecvenţa de vibraţie a lucrurilor cu care vin în contact. Atunci când pulverizăm într-o cameră aceste esenţe, ele emit ioni negativi în aer, echilibrând, în acest fel, atmosfera. Efectul asupra corpului uman este asemănător. Folosind anumite uleiuri care se află în rezonanţă cu o anumită chakră, sau cu un vortex de energie *Ch,* vom putea armoniza energia corpului nostru. Şi acesta este începutul în Aromaterapia Feng Shui.

A avea un corp echilibrat,
înseamnă a avea o viaţă echilibrată.

RoabSactăaemmOi

Chakra înseamnă „roată" în limba sanskrită şi, prin urmare, chakrele din corpul nostru sunt nişte roţi de *Chi,* aliniate de-a lungul coloanei vertebrale şi care se învârt în continuu. Cercul este un simbol al legii ciclice; pe măsură ce roata se roteşte, ciclul este reînnoit permanent*.



Cercul este simbolul întregului şi al eternităţii; spirala este tiparul circulaţiei continue a energiei *Chi* şi al evoluţiei planetare şi personale. 'v

Cultura străveche din India era, evident, foarte legată de simbolism şi de geometria sacră ale cărei legi pot fi observate

*Spirala de energie ascendentă de la nivelul coloanei vertebrale este similară structurii genetice în spirală a ADN-ului, piatra de temelie a vieţii. N. A.

în Natură şi în corpurile noastre. Nu e surprinzător faptul că, atunci când ele se află în echilibru, Chakrele sunt asemuite florilor de lotus deschise - deschiderea reprezentând potenţialul lor maxim. O lecţie vizuală extraordinară pentru noi!

Chakrele radiază energie creatoare spre univers, la fel ca şi inflorescenţa spiralată a unei flori a soarelui.

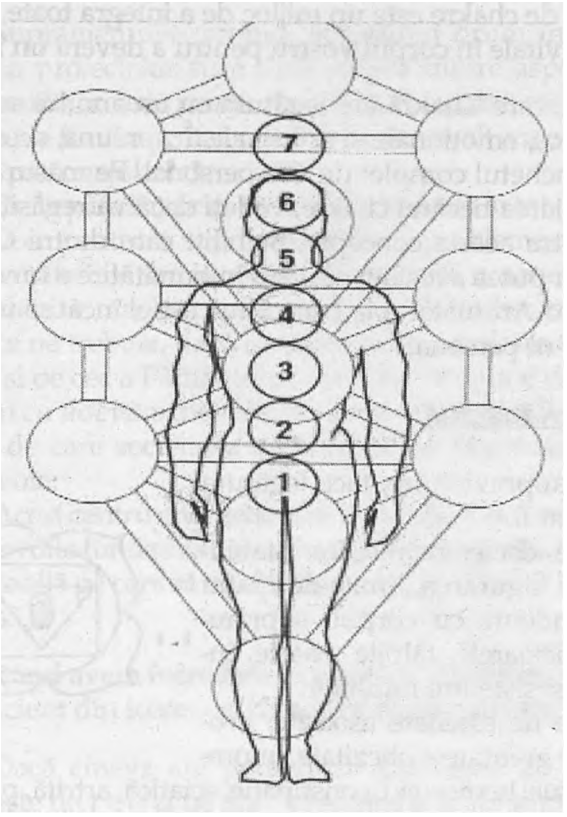
Chakrele sunt în echilibru, atunci când primesc o cantitate optimă şi dăruiesc o cantitate optimă de energie. A primi şi a dărui - aceasta este aceeaşi lecţie pe care am învăţat-o de la Arborele Vieţii. Geometria sacră a spiralelor *Chi* sau a Chakrelor, ne-a adus înapoi la învăţăturile oferite de Arborele Vieţii:

Chakrele sunt ca nişte roţi individuale ale vieţii, care primesc şi dau - dau şi primesc!

Chakrele

Asemeni vaselor din tradiţia Arborelui Vieţii, Chakrele reprezintă o modalitate de a ne crea o viaţă împlinită şi echilibrată. Fiecare dintre Chakre vibrează sau se roteşte la o frecvenţă diferită, absorbind şi radiind tipuri distincte de energie. Mişcarea lor de rotaţie nu absoarbe decât energia de aceeaşi natură cu ele. Dacă o chakră vibrează la nivelul său optim, ea face schimb de energie a vieţii. Dacă nu, ea va atrage sau va distribui mai mult din acea energie mai densă, distructivă. Chakrele simt deschise şi receptive, sau blocate, în funcţie de unii factori ce ţin de experienţele de viaţă - atât de natură circumstanţială, cât şi karmică - ce pot apărea pe parcursul vieţii voastre.

Cheia este ca Chakrele să vibreze la nivelul lor optim, aşa că trebuie să le *Omend* cu ceea ce au nevoie. Atunci când veţi începe să înţelegeţi aspectele care ţin de domeniul fiecărei chakre, veţi înţelege mai bine ce tipuri de schimbări trebuie să faceţi în viaţa voastră, astfel încât să le determinaţi să funcţioneze la o eficienţă maximă.



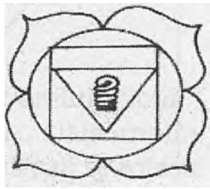
Priviţi suprapunerea cîn\re\cg^Chahrelcrab\icecem a cdcanei\erebrcle şi schiţa Arbcrehi VeţiPueii dbsenalJria peivnchdprimp:l dArbcrehi Vieţi? Atât Atbaele, câtşi ChaheemiăCăMaCâncripteh Mama PământEkurcăpm CentniHm şisunt conecate bcosmos, pmdchaccrccm

1. ChakaRăticină
2QakmSexuM
3. ChahraVanjei
4 *ChahaJrim*
5 *Chakta Gâtlii*
6Chahra Cehi de-dTteika Ochi
7. Chaha Ccrcaei

Sistemul de chakre este un mijloc de a integra toate energiile forţei vitale în corpul vostru pentru a deveni un întreg*.

Fiecare Chakră are legătură cu un anumit set de aspecte fizice, emoţionale şi spirituale. împreună, acestea formează pachetul complet de *Chi* personal. Pe măsură ce veţi citi descrierea fiecărei chakre, vedeţi dacă vă regăsiţi în vreunul dintre aceste concepte. Stabiliţi care dintre Chakrele voastre ar putea avea nevoie de o îmbunătăţire a funcţionării ei folosind Aromaterapia Feng Shui, astfel încât să vă echilibraţi *Chi-ul* personal.

ChakraRădăcină



Funcţie: supravieţuire, face legătura cu pământul.
Concepte cheie: nemişcare, stabilitate, bani, siguranţă, limite de spaţiu
Corespondenţe cu corpul: suprarenalele; picioarele, tălpile, oasele, intestinele şi sistemul imunitar.
Probleme de sănătate asociate: probleme de greutate - obezitate, anorexie, bulimie; hemoroizi, constipaţie, sciatică, artrită, probleme cu genunchii.
Dependenţe obişnuite: alcool, sex, curăţenie exagerată.

Prima Chakră este localizată la baza coloanei vertebrale, în perineu. Este cea mai apropiată de pământ, aşa că, în mod logic, este chakra stabilităţii, ce face legătura cu pământul. Este sprijinul vostru şi cea care menţine legătura cu Mama Pământ şi cu toate resursele ei; este ca o priză de conectare la sursa terestră de *Ci* Este cunoscută, în general, sub denumirea de Chakra Rădăcină şi vibrează pe culoarea roşie.

*Intregul este, de asemenea, o noţiune foarte importantă în viaţă şi în Feng Shui. îl vom studia împreună cu octogonul Bagua, în capitolul următor. N. A

Supravieţuirea, croirea propriului drum în lume şi realizarea proiectelor sunt doar câteva dintre aspectele de care se ocupă această primă chakră. A fi capabili să ne asigurăm nevoile fundamentale ale vieţii este un alt aspect care se află sub patronajul ei.

De la pământ primim *Ch*, abundenţă şi tot ceea ce avem nevoie pentru a supravieţui. Deci, probleme cum ar fi lipsurile materiale sau lăcomia sunt invenţii umane. Această Chakră devine un centru al încrederii că întotdeauna vom avea tot ce ne trebuie, dacă învăţăm să ne ascultăm vocea interioară şi pe cea a Pământului, care ne vor spune de ce anume avem cu *ahăcat* nevoie, ca să supravieţuim, în locul lucrurilor de care societatea de consum ne sugerează că am avea nevoie.

Acest centru energetic este Fundaţia. Dacă ne vom satisface nevoile fundamentale şi nevoia de siguranţă, vom crea o bază stabilă pe care să ne clădim viaţa şi o Chakră Rădăcină sănătoasă.

Atunci când avem încredere în univers, înţelegem că există suficient din toate - şi chiar mai mult - pentru toţi.

Dacă cineva are permanent probleme de sănătate, sau trăieşte de pe o zi pe alta, întrebându-se de unde va face rost de bani sau de mâncare, înseamnă că are probleme nerezolvate la nivelul primei chakre. Frica şi ataşamentul faţă de siguranţă sunt şi ele aspecte ale primei Chakre - aspecte care caracterizează societatea noastră.

Până când nu vom găsi echilibrul în noi înşine şi nu vom avea încredere că universul ne va oferi tot ceea ce avem nevoie pentru a ne atinge potenţialul maxim, vom fi atraşi în capcana siguranţei false pe care o oferă o societate materialistă.

Haideţi să vedem un exemplu despre cum frica a blocat potenţialul unei femei care dorea să înceapă să trăiască prin forţe proprii.

Pe parcursul acestei cărţi, vă voi relata câteva cazuri - povestiri despre modul în care analiza Feng Shui poate atât să sublinieze problemele existente în viaţa cuiva, cât şi să ofere calea de urmat pentru rezolvarea acestor probleme. în următoarele capitole, voi prezenta situaţiile sau problemele, iar apoi, în Capitolul 8, veţi putea citi câteva dintre soluţiile recomandate de mine, bazate pe Feng Shui.

Acum, totuşi, aş dori să vă împărtăşesc cea mai tristă consultaţie Feng Shui (Chakra Rădăcină) pe care am trăit-o.

Janette era o femeie frumoasă de 60 şi ceva de ani, divorţată, care mergea după amiaza la tenis, sau la cumpărături cu prietenele. Locuia cu fiica sa adultă şi care avea serviciu, într-o casă foarte spaţioasă, deosebită. Primele ei cuvinte au fost: „Mai am doar doi ard de pensie alimentară de la fostul soţ şi, chiar de acum, mi-aş dori să-mi stabilesc poziţia şi să mă hotărăsc ce voi face". Mi s-a părut un plan foarte bun!

In dormitorul ei principal am văzut cel mai bizar lucru pe care l-am întâlnit în mai bine de douăzeci de ani de muncă în profesia de specialist în decoratiuni interioare. La piciorul patului erau două scaune îndreptate spre în afară. Când am întrebat-o de ce, ea a spus: „obişnuiam să-i privim pe copii jucându-se în piscină". Din declaraţia ei, era evident că nu schimbase nimic în casă, de mai mult de douăzeci de ani. Apoi am întrebat cu compasiune (şi cu uimire, în acelaşi timp): „Janette, s-a schimbat ceva în viaţa ta în ultimii douăzeci de ani? Eşti aceeaşi persoană care erai acum douăzeci de ani? "

Restul casei a confirmat răspunsul ei. Totul era întunecat (nu exista mişcare Chi); toate obiectele de artă de pe pereţi fuseseră alese de către fostul ei soţ, iar ea susţinea că nu i-au plăcut niciodată (la un moment dat, nu mi-am mai dat seama dacă vorbea despre obiectele de artă, sau despre el!); iar accesoriile din casă erau daruri fără nici o semnificaţie.

Când am întrebat-o dacă era ceva în casa ei care îi plăcea, a răspuns: „Nimic". (Feng Shui se referă la locuinţa voastră, ca la o oglindă a vieţii Ce afirmaţie puternică afăcut aceastăjemeie, cu ultima remarcă!)

Janette nu folosea decât două dintre dormitoare, bucătăria şi baia (toate lipsitede Chi)din această casă imensă De vreme ce valoarea pe piaţă a casei era de aproximativ 400.000 de dolari, i-am sugerat să o vândă. De ce să mai facă cheltuieli cu întreţinerea şi cu curăţenia?

Am sfătuit-o să se mute din această casă - care era, de fapt, un monument viu al vieţii sale vechi (o viaţă care nici măcar nu i-a plăcut).

Cu banii pe care urma să-i ia, ar ji putut să-şi cumpere o casă a ei, care să-i placă, cu numai 150 000 de dolari, să cheltuiască 50 000 de dolari pe mobilă (şi să doneze tot ce o ţinea legată de fostul ei soţ şi de acea viaţă lipsită de Chi) şi să-i mai rămână şi 200 000 de dolari pe care putea să-i investească. Ar fi putut să înceapă să trăiască cu adevărat! Chiar şi banii din pensia alimentară ar fi mai mult decâtsuficienţi, dacă aceste cheltuieli cu casa ar fi fost eliminate.

Pentru a impulsiona planul de vânzare făcut şi pentru a o opri pe Janette de la a-şi mai irosi viaţa (cel mai preţios dintre toate darurile) i-am sugerat să facă câteva schimbări Feng Shui puţin costisitoare (care ar fi putut să-i stimuleze şi pe cumpărători). Am sunat câteva luni mai târziu şi mi-a spus că a realizat câteva dintre schimbările Feng Shui, dar că s-a oprit, atunci când i s-a stricat dispozitivul de încălzire a apei.

Atunci când cineva încetează să mai facă schimbările Feng Shui din cauza unui aparat de încălzit apa, vechi de douăzeci şi cinci de ani, este evident că, de fapt, acolo se întâmplă ceva mai mult de atât Transformările Feng Shui duc la amplificarea circulaţiei Chi-ului şi apar schimbările. Probabil că, după ce a fost blocată în această

situaţie mulţi ani de zile, nu a putut face faţă schimbărilor care începeau să se producă în jurul ei. Defectarea aparatului era doar o scuză pentru a nu mai „trebuie" să facă schimbări.

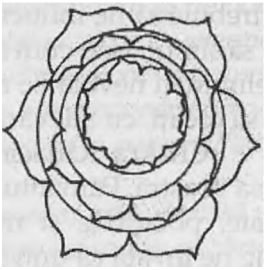
Mai mult decât problema banilor, teama Janettei se referea la renunţarea la falsa securitate pe care i-o oferea casa res-pectvă li era teamă să devină stăpână pe propria sa viaţă şi să aibă încredere că poate face acest lucru. Gândul că frica zădărniceşte călătoria unor oameni prin viaţă, încă îmi mai provoacă tristeţe.

Uleiuri esenţiale pentru Chakra Rădăcină*

Busuioc, bani, tenacitate.
Tămâie de Java (benzoin): energie fizică.
Piper negru, siguranţă, rezistenţă, protecţie, energie fizică, curaj, putere.
Scorţişoară, forţă, simţ practic, fermitate, energie fizică, prosperitate.
Cuişoare. protecţie, curaj.
Fenicut. curaj.
Tămâie: curaj, protecţie.
Muşcată: protecţie.
Ghimbir: curaj, energie fizică.
Ienupăr, protecţie.
Nucşoară, energie fizică, bani.
Portocală: energie fizică.
Patchouli: energie fizică, bani.
Pin: protecţie, energie fizică, bani.
Vetiver: împământare, centrare, forţă, protecţie, bani.

*întrucât majoritatea uleiurilor esenţiale au multe calităţi de îmbunătăţire a vieţii, uleiurile enumerate pentru fiecare chakră şi semnificaţiile lor energetice sunt doar un exemplu din multitudinea de utilizări posibile. N. A.

Chakra Sexului



Funcţie: dorinţă, plăcere, sexualitate, procreare.
Concepte cheie: sentimente, empatie, nevoi şi limite emoţionale, intimitate, creaţie.
Corespondenţe cu corpul: organele sexuale, intestinul gros, vezica urinară, pelvisul, partea inferioară a spatelui.

Probleme de sănătate asociate: impotenţă, frigiditate, probleme la nivel uterin, ale vezicii urinare sau ale rinichilor, dureri în partea inferioară a spatelui.

Dependenţe obişnuite: zahăr, mâncare, alcool, relaţii inter-umane

Cea de-a doua chakră, Chakra Sexului, este localizată în partea inferioară a abdomenului - în zona genitală - şi vibrează pe culoarea portocaliu. în această chakră se află Chi-ul procreării; este centrul sexualităţii, al emoţiilor, intimităţii, dorinţei şi plăcerii. Această chakră urmăreşte transformarea Chi-ului sexual, în creaţie.

Acesta este centrul Chi al sentimentelor. Sentimentul este şi cea mai intuitivă resursă cu care lucrează Aromaterapia Feng Shui, dar şi viaţa. Dar societatea noastră pune raţiunea înaintea sentimentului, aşa că multe dintre sentimentele noastre rămân blocate în această Chakră, fără a fi eliberate. Atunci când Chi se blochează, el stagnează şi nu mai poate genera sau crea.

Numai când simţim cu adevărat, suntem capabili să
creăm ceea ce ne dorim în mod real.

Pentru a crea viaţa pe care o doriţi, trebuie să simţiţi ce este cu adevărat important pentru voi şi modul în care aţi

vrea să vă consumaţi timpul şi energia. Aceste sentimente nu trebuie să fie influenţate de ideile altora despre ce ar trebui să simţiţi, sau cum ar trebui să fiţi. Atunci când veţi reuşi să eliminaţi nevoia de aprobare din partea societăţii, veţi reuşi să creaţi, cu adevărat, ceea ce doriţi.

Chakra Rădăcină înseamnă nemişcare, legătura cu sursa voastră, Pământul. Cea de-a doua chakra înseamnă dualitate, polaritate şi mişcare. Simbolismul chinezesc yin/yang ne învaţă că universul se bazează pe dualism: lumină/întuneric, zi/noapte, femeie/bărbat, de la care se generează toată creaţia.

Această polaritate se poate aplica în cazul relaţiilor interumane: căutaţi în ceilalţi ceea ce vă lipseşte vouă. Prin intermediul celuilalt, ca printr-o oglindă, încercaţi să vă vedeţi şi să înţelegeţi ce elemente vă lipsesc şi cum puteţi să le integraţi în fiinţa voastră.

Chakra Sexului se referă la relaţiile interumane şi la conceptul potrivit căruia polii opuşi se atrag şi formează un întreg. Opoziţia nu este ceva rău - ea, pur şi simplu, EXISTĂ. Dorinţa este baza mişcării; încercaţi să deveniţi un întreg găsind ceea ce vă este opus şi integrându-l în fiinţa voastră.

Căsătoria, relaţiile interumane şi sexualitatea sunt încununarea acestui concept, unirea polilor opuşi, pentru a deveni un tot unitar.

Din uniunea între polii opuşi se naşte o creaţie
mult mai puternică.

Această uniune are o legătură indisolubilă cu ceea ce alegem să creăm în viaţa noastră. Am fost aduşi aici pentru a învăţa să devenim Creatori în îndeplinirea calităţii noastre de a primi şi de a dărui, după cum spune şi Cabala.

Aşadar, când vom înţelege abundenţa nelimitată de energie a pământului din prima noastră chakră, vom putea să creăm folosind aceste resurse nelimitate, prin intermediul celei de-a doua chakre.

Maryann era interesată de o redecorare Feng Shui completă a interiorului case sale. Voia ca lotul să fie nou - o imagine proaspătă, cu alt mobilier şi cu o energie nouă. Era evident că îşi dorea o nouăperspectivăasupra vieţii. în timpul consultaţieiiniţiale, am descoperit de ce. Soţul ei, Steve, era un om de succes, cu o personalitate extrem de puternică.

Maiyann a stat acasă pentru a avea grija de casă şi de familie. Era evident, încă de la prima discuţie, că Steve vedea slujba soţiei sale ca fiind mai puţin importantă decât a a Şi dacă ea nu îi făcea pe plac, indiferent în ce domeniu, el avea atuul de a deţine controlul asupra banilor familiei. Maryann a crezut că se poate rezolva totul prin intermediul sexului - însă în timp a început să manifeste o totală lipsă de interes în ceea ce priveşte aspectul de intimitate cu soţul ei, lucru ce o făcea să se simtă vinovată.

Era clar că problemele relaţiei lor ca parteneri de viaţă veneau din anumite stereotipuri pe care le adoptaseră în viaţa lor de cuplu, care nu mai au nici un sens în zilele noastre. Trebuiau să înveţe lecţiile oferite de Chakra Sexului: să unească aspectele lor de femeie/bărbat şi să înveţe cum să creeze o intimitate echilibratădin punct de vedere emoţional. Din păcate pentru Maryann, nu am reuşit niciodată să începem proiectul, deoarece Steve a găsit, în mod convenabil, „nereguli" chiar în contractul meu de design - care, de altfel, era standard

Acest lucru a confirmat faptul că mai existau şi alte chakre implicate în problemele de cuplu pe care le a veau. în timp ce Steve avea grijă de siguranţa financiară a gospodăriei şi a familiei sale şi banii erau din abundenţă, banii rămâneau totuşi „ai lui". în acelaşi timp, el nu voia să o lase pe Maryann să lucreze în afara casei.

După părerea mea, teama şi siguranţa (Chakra Rădăcină) au stat la baza sentimentului de vină pe care îl

simţea Maryann Acest sentiment de culpabilitate o făcea să nu poată să i se împotrivească (Chakra Voinţei), să fie puternică şi să îi spună: „Nu mă mai controla. Ori îmi dai bani pentru a ne face vieţile amândurora mai frumoase (la propriu şi la figjuraj, ori îmi voi lua o slujbă care să-mi permită să cumpăr tot ceea ce-mi doresc şi ce am nevoie". De asemenea, m-am mai întrebat şi cum poate Steve să fie fericit în situaţia dată.

Schimbările Feng Shui corespunzătoare şi o slujbă pentru Maryann ar fi putut crea o senzaţie de împlinire personală şi ar fi însemnat un venit pentru ea, care i-ar oferit siguranţă, independenţă şi, cel mai important, libertatea de a alege. Probabil că Steve a simţit, la nivel subconştient, puterea pe care o vor avea transformările Feng Shui şi, din cauza fricii lui de schimbare, nu a lăsat-o pe Maryann să continue.

Maryann, pe de altă parte, trebuia să să-şi apere propriile convingeri şi să se împotrivească unei stări de lucruri care nu mai reflecta drumul ei în viaţă. Ce trist este să vezi stagnarea, când una dintre puţinele constante ale vieţii este chiar schimbarea.

Cu permisiunea lui Maryann, am decis să folosesc Feng Shui pentru a-i dezvolta Chakrele inferioare.

Prin intermediul acestei schimbări, fie că s-ar fi restabilit echilibrul în cuplul lor, fie Maryann ar fi dobândit încrederea în sine, atât de necesară pentru a merge mai departe. Ambele soluţii i-ar fi adus Maryannei dezvoltareapersonală şi o viaţă mai fericită decât cea pe care o avea.

Permisiunea: am simţit extrem de puternic dorinţa de a o ajuta pe Maryann să fa-că schimbări pozitive în viaţa ei. Dar pentru un practicant de Feng Shui este esenţial să obţină permisiunea din partea cuiva, înainte de a începe să aplice tradiţia Feng Shui, sau orice

altă metodă de lucru cu energiile, care duce la modificări majore în viaţă. Nu contează cât de bune sunt intenţiile celui care vrea să ajute prin intermediul Feng Shui, dar dacă acesta nu primeşte permisiunea, asta înseamnă că subiectul nu este pregătit să recepţioneze aceste schimbări energetice în viaţa sa. Dacă practicantul de Feng Shui acţionează fără permisiune, atunci îşi leagă karma de a acestuia, fapt dăunător pentru ambele părţi.

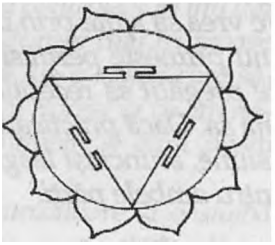
Uleiuri esenţiale pentru Chakra Sexului

Cedru Atlas, autocontrol
Bergamot: împlinire, creativitate
Piper negru, eliberează blocajul emoţional
Cardamom: dragoste, sex
Scorţişoară, căldură
Cuişoare. creativitate
Chiparos: uşurează pierderile, creativitate
Muşcată: creativitate
Ghimbir: căldură, sex, dragoste
Grapefruit: claritate emoţională, vigoare, prospeţime
Iasomie (S): sex, dragoste
Ienupăr, creativitate
Lămâie: energie fizică, creativitate
Neroii (S): sex
Patchouli: sex, energie fizică
Pin: iertare de sine, acceptare, energie fizică
Santal: sex, creativitate
Ylang ylang: sexualitate, senzualitate, emoţii

(S): aceste uleiuri sunt fie rare, fie necesită o cantitate mare de plantă pentru a extrage uleiul; din acest motiv sunt mult mai scumpe.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi nici o dată folosite în timpul sarcinii.

ChckraVantei



Funcţie: voinţă, putere
Concepte cheie: voinţă personală, putere, energie, transformare, logică, râs, bucurie, mânie, echilibrează controlul asupra propriei persoane în raport cu ceilalţi
Corespondenţe cu corpul: pancreas şi suprarenale, stomac, intestinul subţire, digestie, ficat, splină, partea de mijloc a spatelui.
Probleme de sănătate asociate: ulcer, diabet, hipoglicemie, probleme intestinale, indigestie, probleme ale ficatului, hepatită, artrită, disfuncţii ale glandelor medulosuprarenale
Dependenţe obişnuite: mâncare, cofeină, pâine, detalii, curăţenie excesivă.

Cea de-a treia Chakră se află la nivelul buricului. Culoarea sau frecvenţa sa vibratorie este galben. Domeniul Chakrei Voinţei se referă la aspecte cum ar fi voinţa personală, respectul faţă de propria persoană, încrederea în propriile forţe. Aici veţi putea realiza o profundă conştientizare a sinelui şi obţine putere personală.

Este centrul principal al Chi-ului personal. Dacă învăţaţi să vă *ăpascţi* prin viaţă pornind din acest loc, nu veţi putea greşi niciodată.

Unul dintre conceptele cheie pentru folosirea eficientă a puterii personale, a Cfa-ului *vcsTu,* este că această chakră trebuie să fie aliniată întotdeauna la voinţa Divină; dacă nu, energia direcţionată greşit va sfârşi prin a vă face rău. Asta nu înseamnă că este întotdeauna uşor de ştiut care este voinţa Divină, dar dacă învăţaţi să vă urmaţi instinctul înnăscut - puterea şi voinţa voastră personală - chiar dacă acţionaţi împotriva a ceea ce aţi fost învăţaţi, veţi urma calea care v-a fost destinată.

Trebuie să vă conectaţi la propria voastră voinţă, pentru a canaliza conştient schimbările din viaţa voastră.

Dacă nu aveţi respect pentru sine şi credeţi că nu meritaţi sau nu sunteţi demni de toată bogăţia pe care universul o are de oferit, atunci vă cedaţi propria putere altcuiva, lucru care vă slăbeşte.

Atunci când vă folosiţi puterea pentru a crea la maximum de capacitate, alimentaţi ciclul creator al bogăţiei* - pentru voi şi pentru alţii.

Puterea implică, în acelaşi timp, şi responsabilitate. Trebuie să fiţi responsabili de deciziile pe care le luaţi. Energia acestei chakre vă permite să spargeţi tiparele stabilite de societate, care vă slăbesc şi vă ţin imobilizaţi la o anumită slujbă, într-o anumită relaţie, sau în activităţi care nu vă mai fac bine.

Puteţi să înţelegeţi mai bine povestea pe care v-am spus-o în primul capitol, despre lipsa mea de siguranţă în domeniul financiar. Voinţa mea (Chakra Voinţei) este cea care perpetuează dorinţa mea (aspect al Chakrei Sexului) de a nu-mi mai fi niciodată teamă de problemele financiare (aspect al Chakrei Rădăcină). Toate trei lucrează împreună - fie generând, fie disipând frica mea de sărăcie. Atunci când Chakra Voinţei este deschisă, sunt încrezătoare în propriile mele forţe de a-mi asigura resursele financiare necesare, iar temerile legate de acest aspect dispar definitiv din mintea mea.

în mod sigur, toate cele tivi chakre „inferioare" se învârt în jurul realităţii fizice. Când suntem stabili în lumea fizică, suntem responsabili faţă de societate şi faţă de semenii noştri. Este dificil să explorăm tărâmurile superioare, spirituale, fără a avea mai întâi picioarele bine înfipte în pământ

*Ciclul creator este critic în înţelegerea sistemului Feng Shui; vă rog consultaţi cartea mea Feng Shui astăzi.

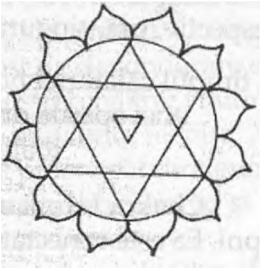
Uleiuri esenţiale pentru Chakra Voinţei

Cedru, afirmare, încredere, imagine de sine, autocontrol
Busuioc, afirmare, putere de decizie
Bergamot: încredere, afirmare, creativitate, performanţă
Piper negru, afirmare, imagine de sine
Scorţişoară, capacitatea de a te exprima direct, fără ocolişuri, hotărâre
Coriandru: afirmare
Chiparos: afirmare, încredere, creativitate, imagine de sine
Fenicut. afirmare, încredere
Muşcată: respect de sine, performanţă, pozitivitate
Tămâie: imagine de sine, afirmare, performanţă, pozitivitate, acceptare
Ghimbir: putere, încredere, afirmare, curaj
Grapefruit: încredere, performanţă, pozitivitate, eliberare
Iasomie(S): respect de sine, imagine de sine
Lavandă: performanţă, imagine de sine
Lămâie: sănătate, creativitate vindecătoare, pozitivitate
Nucşcaou, imagine de sine
Portocală: încredere, imagine de sine
Pin: imagine de sine
Rozmarin, încredere
Lemn de santal: respect faţă de sine, imagine de sine, creativitate
Vetiver: pozitivitate, respect faţă de sine
Ylang ylang: respect de sine, imagine de sine

(S): aceste uleiuri sunt fie rare, fie necesită o cantitate mare de plantă pentru a extrage uleiul; din acest motiv sunt mult mai scumpe.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi folosite nidocată în timpul sarcinii.

Chakra Inimii



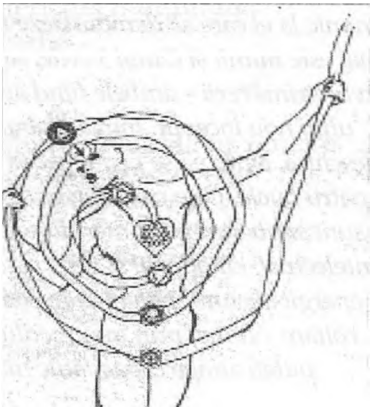
Funcţie: dragostea
Concepte cheie: compasiune, afecţiune, încredere, dăruire şi primire, deschiderea către schimbare, iertare
Corespondenţe cu corpul: glanda timus, inima, plămâni, diafragmă, umeri, braţe şi mâini
Probleme de sănătate asociate: disfuncţii ale inimii, tensiune arterială mare, boli de inimă şi de plămâni, astm, cancer la sân
Dependenţe obişnuite: ţigări/nicotină, marijuana etc.

Cea de-a patra Chakră vibrează in culoarea verde şi este localizată la nivelul inimii.

Este centrul Ch-ului inimii, situat între cele trei Chakre fizice din partea inferioară a corpului şi cele trei Chakre mai ezoterice din partea superioară. Este Chakra iubirii necondiţionate, a încrederii, a angajamentului, a compasiunii şi

Acest concept geometric

Aceasta conspiratie a energiei a iubirii nu numi ca ne echilibrează dar în aceeaş mod ne echilibreaza.

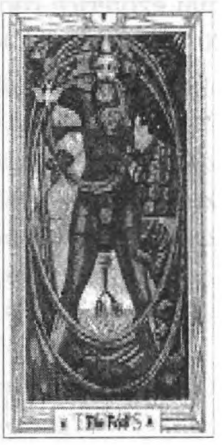


speranţei. Guvernează, în acelaşi timp, şi sentimentele opuse - respectiv, ură, singurătate, mânie şi răutate.

în timpul călătoriei noastre pe Pământ, inima este centrul unei spirale din care ar trebui să pornească toate acţiunile noastre.

Chakra Inimii este centrul energetic care ne vindecă trupul. Ea este conectată la cele două chakre minore din mâini. In corpul nostru sunt sute de canale subtile prin care circulă Chi-ul, pe care chinezii le-au denumit meridiane. Aceste canale nu corespund neapărat cu sistemul nervos sau cu cel sanguin; în schimb, ele formează o reţea independentă. Există meridiane care conectează Chakra Inimii cu Chakrele din palme. în acest mod are loc vindecarea prin intermediul energiei din palme şi astfel se explică şi motivul pentru care atingerea unei persoane iubite ne poate calma şi relaxa.

Rqieenamiswfalmaspk MMmipe cctKoqgeezodnumâesfccalmdin TaotuUiiTholhi, nmHăNebund Nunele este, potabil omefmdxamEmeste r^^belcœ^c^r^^e^r^^^ El mdeste numişi Omul Vrdz, sauDknyos, elprimă&rii-anbekfîrdalhepMdle mMnouînoeplâ InmiNebum^esk deschisă, iarneasepoclevedeaosplilclăou pdrubude. Cekţaâumelmakspraki sunt simboluri ale dmeniunlor spiritual, intelectual, emojicnd ş fac; care rprezhă enegiak^ui^lerı^inc^^^- vottae. Numaiprin intermediulinmivă pulejiatir^^pco^ţilen^im^.



Atunci când Chakra Inimii este deschisă, putem să ne vindecăm în mod spontan, pe noi şi pe ceilalţi.

Vindecarea merge mai departe de nivelul fizic; ea include şi vindecarea la nivel psihologic şi spiritual. Un ingredient important în ceea ce priveşte acest tip de vindecare este iertarea, o componentă importantă a acestei chakre. Trăim într-o societate care şi-a uitat, probabil, adevărata menire. Am creat un sistem juridic care nu mai este preocupat de siguranţa cetăţenilor şi de dreptate, ci este supradimensionat şi supraîncărcat cu persoane care vor să se răzbune.

Trebuie să începeţi să iertaţi, lucru care nu înseamnă să treceţi cu vederea greşelile celorlalţi, ci înseamnă să treceţi peste sentimentul că sunteţi o victimă. Răzbunarea este reactivă, în timp ce iertarea este pro-activă. Prin iertare, vă alimentaţi propria vindecare. In acest fel ieşiţi din ciclul răzbunării. Puteţi funcţiona optim la nivelul acestei chakre, numai dacă îi iertaţi pe toţi - şi când vom reuşi cu toţii să facem acest lucru, vom reuşi să schimbăm şi lumea!

Uleiuri esenţiale pentru Chakra Inimii

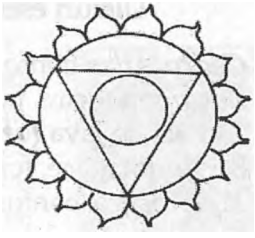
CedmAtkE, confort
Busuioc, fericire, pace
Tămâie de Java (benzoin): fericire, mulţumire
Bergamot: pace, fericire, veselie
Ppernegn confort
*Starţişoc^* fericire
Ocşpae. vindecare, mulţumire, creativitate, fericire
Coriandru: iubire, vindecare, fericire
Chiparos: vindecare
Eucalipt: sănătate, vindecare
Tămâie: bucurie, pace
Muşcată: fericire
Grapefruit: bucurie, echilibru
Iasomie (S): pace, fericire
Ienupăr, vindecare, pace
Lavandă: sănătate, iubire, pace, mulţumire, relaxare
Lămâie: sănătate, vindecare, bucurie

Smirna: vindecare
Neroii (S): bucurie, pace, mulţumire
Portocală: mulţumire, fericire, bucurie
Petitgrain: bucurie, linişte
Pin: înţelegere, răbdare, acceptare, vindecare
Muşeţel (S): pace, bucurie
Trandafir (S): iubire, pace, sex, frumuseţe
Santal: mulţumire, bucurie, linişte, vindecare
Mentă: vindecare, protecţie în timpul somnului
Cimbru, sănătate
Ylang ylang: pace, iubire, bucurie, mulţumire

(S): aceste uleiuri sunt fie rare, fie necesită o cantitate mare de plantă pentru a extrage uleiul; din acest motiv sunt mult mai scumpe.

Atenţie: Uleiurileesenţialescrisecucaractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

Chakra Gâtului



Funcţie: comunicare, creativitate
Concepte cheie: comunicare, ascultare, creare, exprimare
Corespondenţe cu corpul: tiroida şi paratiroida, gura, gâtul, umerii, braţele, mâinile
Probleme de sănătate asociate: probleme la nivelul gâtului sau gurii, infecţii în gât, gât înţepenit, răceli, probleme cu tiroida
Dependenţe obişnuite: fumatul, scurgere, folosirea unui spray nazal

Cea de-a cincea Chakră, care radiază culoarea albastru deschis, este localizată la nivelul gâtului. Este centrul expresiei de sine, al exprimării adevărului personal, al puterii de a alege, precum şi al judecăţii şi spiritului critic.

Chakra Gâtului este centrul energetic al voinţei personale, în deplină concordanţă cu voinţa Divină.

Primele trei chakre se referă la autorealizare, recunoaşterea a cine sunteţi şi a ceea ce sunteţi capabili să faceţi. Chakra Inimii vă conduce pe drumul unei iubiri lipsite de egoism, iar a cincea chakră vă permite să vă predaţi - nu altei persoane, ci adevărului a cine sunteţi în realitate. Abia atunci puteţi spune lumii întregi cine sunteţi. Trebuie să-i comunicaţi lumii talentele voastre şi să vă folosiţi creativitatea pentru a putea merge pe calea voastră şi pentru a vă îndeplini obiectivele propuse. Acesta este centrul *Chi* al alegerii. Puterea voastră se află în gândurile şi acţiunile voastre. Fiecare gând şi fiecare acţiune are repercusiuni asupra lumii, astfel încât trebuie să vă cântăriţi cu grijă alegerile şi impactul pe care îl vor avea acestea. Conceptul de karmă este, de fapt, foarte explicit; problemele vor reapărea în viaţa voastră, până când veţi învăţa lecţia şi le veţi rezolva în spiritul sinelui vostru superior şi al voinţei Divine.

Acest centru energetic se referă şi la simţul critic şi la judecată. Atunci când rostiţi gânduri negative, începeţi să creaţi forme negative în viaţa voastră. Atunci când îi criticaţi pe ceilalţi, nu vă daţi seama că, de fapt, aceştia oglindesc partea voastră întunecată. Atunci când îi minţiţi pe ceilalţi, vă păcăliţi şi pe voi - vă blocaţi adevăratul potenţial.

Chakra Gâtului este, de asemenea, o chakră a credinţei. Unii definesc credinţa ca pe o abandonare a puterii personale, în favoarea forţei Divine, dar de fapt...

Credinţa nu este nimic altceva decât recunoaşterea
divinităţii noastre şi conştientizarea faptului că
deţinem puterea Divină.

Toţi am avut parte de evenimente deosebite în viaţă - cum ar fi moartea unei persoane dragi, pierderea neaşteptată a unei slujbe, sau o boală - care ne-au scufundat într-un întuneric în care puterea noastră personală nu a fost suficientă pentru a ne salva. Abia în aceste momente de criză începem şi înţelegem cum să ne folosim de voinţa noastră divină.

Apelăm la acea forţă care este mai mare decât a noastră
şi cu care ne identificăm instantaneu.

V-am povestit câte ceva, când am vorbit despre fiecare chakră. începeţi să vedeţi cum se leagă aceste aspecte de problemele şi situaţiile din viaţa noastră? în capitolul următor, voi combina exemplele referitoare la Chakrele „superioare" cu cele despre centri energetici ai mediului înconjurător.

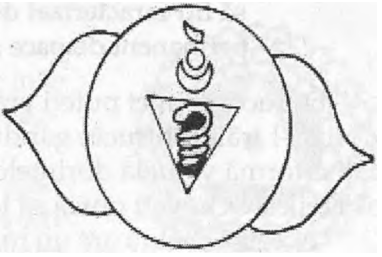
Uleiuri esenţiale pentru chakra Gâtului

Cedru Atlas, hotărâre, convingere, integritate, sinceritate
Busuioc, claritate, hotărâre, claritate în gândire
Cardamom: claritate
Chiparos: generozitate, sinceritate
Tămâie: generozitate, convingere, acceptare
Muşcată: comunicare, acceptare, ajutor
Grape fruit: generozitate, comunicare
Iasomie (S): ajutor
Ienupăr, convingere
Lavandă: ajutor, acceptare, integritate, sinceritate
Lămâie: comunicare, claritate în gândire, acceptare
Neroii (S): iertare, înţelegere
Mentă, hotărâre, comunicare, acceptare
Petitgrain: acceptare
Pin: iertare, sinceritate, acceptare, înţelegere
Muşeţel (S): generozitate, iertare, comunicare
Trandafir(S): acceptare
Cimbru, hotărâre, convingere, ajutor
Vetiver: convingere, integritate

(S): Aceste uleiuri sunt fie rare, fie necesită o cantitate mare de plantă pentru a extrage uleiul; din acest motiv sunt mult mai scumpe.

Atenţie:Uleiurileesenţialescrise cu caractere italice nu vor fi niciocaită foosite în timpul sarcinii.

AlTieieaOch



Funcţie: viziune, intuiţie
Concepte cheie: conştiinţă, clarviziune, puteri parapsihologice
Corespondenţe cu corpul: glanda pineală (epifiza), creierul, sistemul nervos, ochi, urechi
Probleme de sănătate asociate: orbire, dureri de cap, coşmaruri, tensiune oculară, vedere lipsită de claritate.

Cea de-a şasea Chakră vibrează culoarea indigo şi este situată între sprâncene. Aceasta este Chakra Vizionară, care vă împinge ideile către lume, într-o formă care ar putea să vă surprindă chiar şi pe voi. Aici apare percepţia - idei care par să nu aibă nici un fundament sunt, în realitate, integrate prin acest vortex de *Chi* şi sunt concretizate - pot fi aplicate în lumea fizică.

Aceasta este poarta percepţiei, prin intermediul căreia vedeţi, auziţi, şi simţiţi lucruri care nu au nici o explicaţie raţională. Vedeţi fără ochi, auziţi fără urechi şi, pur şi simplu, „ştiţi" ceva anume. Adevărul divin devine clar şi nu e nevoie de nici o explicaţie, pentru ca voi să ştiţi că este real.

Tot aşa, sincronicitatea începe să se manifeste cu o frecvenţă mai mare: evenimentele şi oamenii apar „ca o coincidenţă", exact la timpul potrivit - lucrurile par să se rezolve de la sine.

Atunci când veţi începe să acţionaţi spontan, pe baza informaţiei intuitive pe care o primiţi, vă veţi îmbunătăţi mult acurateţea deciziilor şi acţiunilor. Vă veţi simţi ca şi când aţi fi accesat o bază de date imensă, ce conţine informaţii la care mintea voastră raţională nu are acces.

Atund când acţionaţi pe baza intuiţiei, începeţi
să fiţi caracterizat de un sentiment
permanent de pace şi de împlinire.

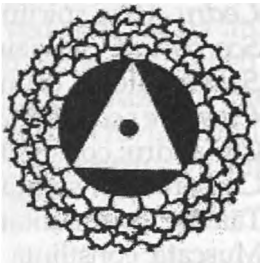
Din acest punct puteţi vizualiza tipul de viaţă pe care aţi dori să-l trăiţi. întrucât gândul creează, dacă veţi începe să daţi o formă vizuală dorinţelor voastre, cu ajutorul Celui de-al Treilea Ochi veţi putea să le umpleţi cu Chi-x.d creaţiei.

Această chakră are un rol extrem de concret în manifestarea dorinţelor voastre Feng Shui. Atunci când puteţi vedea ceea ce doriţi să creaţi, lucrul respectiv prinde formă.

Uleiuri esenţiale pentru chakra Celui de-al Treilea Ochi

CedruAtlas, capacitate de concentrare
Busuioc, minte conştientă, trezire, claritate
Tămâie de Java (benzoin): minte conştientă
Ppemegpu, atenţie
Scorţsoară:, atenţie, capacitate de concentrare
Salvie. vise
Cuişoare. memorie, capacitate de concentrare
Coriandru: memorie
Eucalipt: atenţie, capacitate de concentrare
Fenicul: capacitate de concentrare
Grapefruit: atenţie
Iasomie (S): vise premonitorii
Ienupăr, atenţie, capacitate de concentrare
Lavandă: minte conştientă
Lămâie: capacitate de concentrare
Nucşoara., conştienţă psihică
Portocală: capacitate de concentrare
Mentă, minte conştientă, atenţie, capacitate de concentrare
Petitgrain: minte conştientă
Muşeţel (S): meditaţie, capacitate de concentrare
Rorzmarin minte conştientă, memorie, capacitate de concentrare
Cimbru: minte conştientă.

Chakra Coroană



Funcţie: înţelegerea
Concepte cheie: cunoaştere interioară, unime, slujire altruistă, iubire spirituală, extaz
Corespondenţe cu corpul: glanda pituitară, sistemul nervos central, sistemul muscular, schelet, piele
Probleme de sănătate: depresie, alienare, plictiseală, apatie

A şaptea Chakră este situată în vârful capului şi vibrează pe culoarea violet. Este chakra voastră transcedentală, lotusul cu o mie de petale. Aşa cum chakra Rădăcină face legătura cu energia *Chi* de la Mama Pământ Chakra Coroană este legătura voastră cu Ci-ul din cosmos. Tot ceea ce vi se pare de neînţeles, toate conceptele pe care le consideraţi mai presus de voi, sunt accesibile prin intermediul acestui centru energetic. Este legătura voastră cu Dumnezeu - esenţa Divină - *Chi-A* creaţiei. Prin această chakră simţiţi altruismul, umanitarismul, credinţa, graţia Divină, spiritualitatea şi binecuvântarea Divină.

Prin această chakră ajungeţi la starea de iluminare - un alt mod de a spune că puteţi să vă vedeţi pe voi înşivă ca întreg.

Această chakră este poarta conştiinţei, acea forţă care vă oferă cunoaşterea a cine şi ce sunteţi cu adevărat. Când vă încarnaţi în acest corp, luaţi formă şi deveniţi material. Dar nu aceasta este esenţa a ceea ce sunteţi; aceasta este doar o stare trecătoare. Doar aici puteţi învăţa cine sunteţi cu adevărat şi ce sunteţi cu adevărat capabil să faceţi. Atunci când vă veţi reintegra în acea masă imensă de energie, conştiinţă, sau esenţă Divină, veţi fi integrat toate lecţiile celor şapte chakre şi veţi fi pregătit să vă întâlniţi cu experienţe noi şi inedite.

Uleiuri esenţiale pentru chakra Coroană

Cedru Atlas, spiritualitate
Scorţişoară, clarviziune
Salve. euforie, calm, visare, conştiinţă de sine
Cuişoare: conştiinţă de sine
Coriandru: conştiinţă de sine
Chiparos: conştiinţă de sine
Tămâie: spiritualitate, meditaţie
Muşcată: conştiinţă de sine
Iasomie (E): spiritualitate, vise premonitorii, conştiinţă de sine
Smirnă: spiritualitate, meditaţie
Muşeţel (E): meditaţie
Santal: conştiinţă de sine, spiritualitate, meditaţie
Ylang ylang: conştiinţă de sine

Evoluţie

Noi, oamenii, ne dezvoltăm în acelaşi fel ca şi plantele. Plantele sunt dependente de un sistem puternic de rădăcini şi de o tulpină fermă, care să hrănească frunzele. Frunzele se ridică spre cer, pentru a transforma lumina în Chi Florile sunt Coroana care interacţionează cu celelalte specii - fie ele păsări, albine, sau oameni. Fiecare parte a plantei este importantă pentru sănătatea şi creşterea acesteia.

Dacă dorim să evoluăm pe această planetă şi să avem o viaţă mai fericită, trebuie să ne dăm seama că aceleaşi lucruri sunt valabile şi pentru noi. Fiecare Chakră asigură o funcţie esenţială pentru întreg. Sistemul complet de Chakre este cheia către evoluţia personală şi dezvoltare a energiei personale Chi. Ceea ce Cabala ne-a arătat la un nivel simbolic, Chakrele ne arată la un nivel fizic.

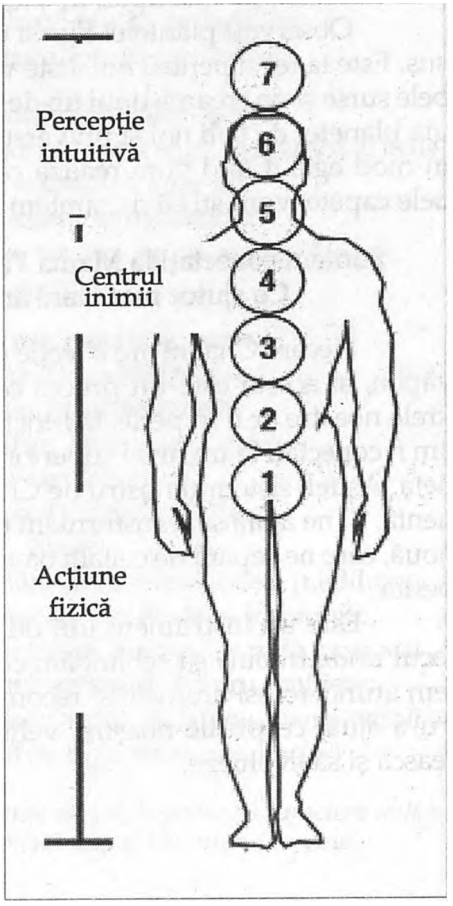
Fiecare dintre Chakre trebuie să funcţioneze la un nivel optim. Dacă nu suntem „împământaţi" prin Chakra Rădăcină, atunci ne lipseşte fundamentul şi tot ceea ce con-

struim deasupra, în centrele spirituale, se va prăbuşi. Sau, dacă nu ne putem deschide spre inspiraţie, la nivelul Chakrei Coroană, atunci nu vom putea vedea niciodată imaginea de ansamblu, legătura dintre toţi oamenii. începeţi experimentele cu uleiurile voastre favorite, pe baza cuvintelor cheie pentru fiecare dintre chakre. Treceţi în revistă scopurile stabilite în scris şi amestecaţi uleiurile, pentru a vă adresa scopului şi Chakrei(lor) corespunzătoare.

Centrul sistemului de chakre,fzic şi în Cabala, este iubirea, inima. Centrul inimii ne deschide către iubirea

ca un centru de transformare.Această spirala de Chi permite aspectelor mai joase,fizice, ale fiinţei noastre să se transforme în ceva mai spiritual. Supravietuirea din prima chakră nu mai este doar o problemă fizică de a reuşi în viaţă - ea devine şi o problema de spiritualitae

Chakra Inimii ne permite şi ea să primim energie Divină şi să o atragem în lumea reala. O întelegere profundă a legaturii existente între top oamenii prin irtrmediul Chakrei Coroană, ne ajută în relatiile noastre personale, guvernate de ceade-a doua Chakră



După cum vedeţi, energia acţiunii din Chakrele fizice este transformată de către centrul inimii în energie intuitivă şi de percepţie, în Chakrele superioare.

Prin sistemul de Chakre, puteţi percepe corpul ca fiind un circuit într-un plan energetic mai mare. Nu este vorba nici de atragerea de energie din pământ, care să iasă prin Chakra Coroană pentru a atinge cele mai înalte culmi, nici de plutirea plăcută în şuvoiul de conştiinţă pe care-l absorbiţi din univers şi pe care să o atrageţi în corp, numai pentru a vă bucura, pur şi simplu, de plăcerile vieţii lumeşti.

Observaţi plantele! Ele îşi obţin *Chi-ul* şi de jos *şi* de sus. Este la fel şi pentru noi. Este vorba de conectarea la ambele surse şi de crearea unui tip de circuit închis, în care energia planetei de sub noi şi universul de deasupra ne hrănesc în mod egal. Când vom realiza că suntem conectaţi la ambele capete, vom şti că nu suntem singuri.

Suntem conectaţi la Mama Pământ şi la Tatăl Cer.
Ce ajutor mai mare am putea cere?

Fiecare Chakră are o lecţie pe care noi trebuie să o învăţăm, şi acesta este un proces continuu. Dacă toate Chakrele noastre ar fi în perfectă funcţionare, am fi ori sfinţi, ori am fi conectaţi la un nivel superior şi vom fi părăsit deja planeta. Astfel, sistemul nostru de Chakre este o şcoala permanentă. El ne ajută să transformăm toate acele aspecte proprii nouă, care ne separă de ceilalţi oameni şi de şinele nostru superior.

Este un instrument util de folosit pentru a examina locul unde trebuie să schimbăm ceva în vieţile noastre. Putem atunci folosi aromele şi recomandările Feng Shui, pentru a ajuta corpurile noastre, vehiculele noastre, să strălucească şi să evolueze.

Uleiuri esenţiale indicate în probleme de sănătate

Indigestie, durere, spasme:
Mentă, muşeţel, poriocală, lămâie, scorţişoară lavandă
Sinuzită, tuse, bronşită:
Eucalipt, pin, cimbru, santal
Răceli, congestii:
Tămâie, tămâie de Java (Tămâie de Java (benzoin))
Gripă, răceli, dureri în gât, amigdalită:
Cimbru, pin, eucalipt, arbore de ceai

Protecţie împotriva răcelilor, gripei:
Arbore de ceai, busuioc, lavandă, eucalipt, bergamot (Citrus| Bergamia), rozmarin, cuişoare
Reducerea febrei, temperatură:
Busuioc, mentă, cimbru, lămâie, salvie, arbore de ceai, eucalipt

Hipertensiune, palpitaţii, stres:
Ylang-ylang, lavandă, lămâie
Circulaţie sanguină proastă:
Rozmarin, eucalipt, pin, mentă, cimbru
Tăieturi, arsuri
Aplicaţi ulei de lavandă (nediluat)
Negi:
Aplicaţi lămâie sau arbore de ceai (nediluate)
Tensiune nervoasă, stres, insomnie:
Muşeţel, bergamot, santal, lavandă, portocal
Slăbiciune generală, pentru tonifiere:
Busuioc, iasomie, *mentă,* ylang-ylang, neroii (Citrus Bigaradia), *rozmarin*

Atenţie: *Uleiurile escaitale scrise ai caradere italic^ rnvorfi mdodatăfolosite îri timpul saturtii.*

CAPITOLUL 5

Centri energetici ai mediului nostru înconjurător

Chhicaekmentck kgăuă

Dezvoltarea CAAului vostru este cel mai important lucru în evoluţia personală. Arborele Vieţii şi sistemul de Chakre ne-au oferit două căi pentru a vedea modul în care energia *Chi* se deplasează în vieţile şi corpurile noastre. Când energia *Chi* este echilibrată în organism, acest lucru se reflectă şi în viaţă. Acelaşi lucru este adevărat şi pentru cel de-al doilea vas al vostru, locuinţa. Când energia *Chi* este în echilibru şi armonie în locuinţă, acest lucru se oglindeşte şi în viaţă. Arta Feng Shui recomandă efectuarea de schimbări în mediul înconjurător, pentru a aduce o energie *Chi* echilibrată în casa şi viaţa voastră.

Casa voastră este vasul pe care l-aţi creat pentru a vă menţine alaturi de Chi-ul care vă hrăneşte existenţa.

Este uşor de văzut modul în care energia *Chi* se deplasează în corp; este mai puţin clar însă modul în care ea se deplasează într-un spaţiu. Trebuie doar să vă uitaţi la Natură, pentru a-i înţelege mişcările. în Natură, Chi-ul se deplasează după un tipar liniştit şi curbiliniu, ca meandrele unui curs de apă. Când Chi-ul se deplasează, hrăneşte şi dă viaţă la tot ce atinge. Acelaşi lucru se aplică şi la casa voastră. Deşi este o clădire construită de oameni, Chi-ul curge şi aici. Atunci când

Chi-ul se deplasează într-un mod echilibrat printr-un spaţiu, el poate hrăni tot ce întâlneşte în cale - inclusiv pe voi! Dacă Chi-ul întâlneşte un blocaj şi nu poate curge liniştit, sau dacă este împins sau tras prea rapid în / din spaţiu, atunci nu-şi poate răspândi proprietăţile sale dătătoare de viaţă. Acest lucru va duce la o viaţă dezechilibrată şi dizarmonică.

Chi-n\ vital al locuinţei voastre vă afectează toate aspectele vieţii - inclusiv Chi-ul personal, sau Chi-ul afacerii voastre. Să vedem cum:

Am realizat o consultaţie pentru Lisa,, acasă la ea şi la magazinul ei de cadouri Datorită conjuncturii, am studiat magazinul înainte de locuinţă (este mai indicat să procedăm invers). Acest mic magazin era înghesuit la capacitate, cu tot felul de lucruri - de la bomboane şi animale de jucărie, până la obiecte de baie şi alimente. în loc să aleagă o singură temă pentru magazin, ea alesese zece.

în loc să aibă unul sau două cadouri din fiecare domeniu, ea avea 15 sau 20. Nu putea să aleagă o singură „specialitate", deoarece îiera teamă că ar putea rata o eventuală afacere.

în timp ce Lisa plasa mii de dolari în mărfurile din stoc (şi a comandat în continuare, cât timp am fost eu acolo), cumpărătorul de abia se putea mişca prin magazin şi nu putea să aprecieze, sau chiar să găsească, majoritatea produselor, acestea fiind ambalate şi depozitate în orice colţişor liber. Chi-ul nu se putea deplasa.: nu exista spaţiu pentru ca acesta să poată să curgă în voie. Lipsa curgerii Chi-ului înseamnă lipsă de cumpărători în magazin, sau de numerar circulant. Era clar pentru mine că Lisa nu ştia ce domeniu specific să aleagă, iar magazinul refleca in decizia,frica şi lipsa ei de Chi personal.

Deoarece locuinţa oferă întotdeauna răspunsul la „ce se întâmplă de fapt", nu am fost surprinsă să constat că aceasta era exact opusul magazinului. Era curat şi fără nici o tentă caldă de cămin. Nu avea nici unul dintrepro-

dusele frumoase pe care ea le vindea la magazin! Pur şi simplu; Chi-ul zbura din casă; nu avea nimic care să-l încetinească, pentru a hrăni şi casa şi pe ea afirmaţia ei că-şi dorea o „schemă în alb şi negru" la ea acasă, definea clar şi starea Chi -ului ei personal.

Dar viaţa nu este alb şi negru. Chi-ul trebuie să curgă lin în toate aspectele vieţii - nici prea repede, darnici prea încet Chi-o/ personal al Lisei era înrădăcinat la extreme. Când a făcut modificări pentru a face casa mai caldă şi primitoare, a putut face alegerea unui domeniu specific pentru produsele ei. Pe lângă aceasta, fără să mai investească banii în marfă, ea a putut fi mai relaxată şi mai fericită, ca de altfel şi clienţii ei - iar clienţi fericiţi înseamnă clienţi care cumpără!

Ascultaţi ce vă spun oamenii.

Cuvin-ele ne spun povestea vieţii lor. Lisa a spus că vrea o schemă „în alb şi negru" la ea acasă. Cu-vintele ei exprimau, de fapt, situaţia vieţii ei în acel moment

Geometria sacră v-a demonstrat că un model se repetă la scară mare sau mică: microcosmos şi macrocosmos. Lisa a oglindit, în mediul său, *Chiui* neechilibrat pe care-1 simţea în viaţa ei. Magazinul şi locuinţa erau poze la minut, care arătau cum funcţiona viaţa ei.

Soluţia pentru a rezolva un *Chi* dezechilibrat, este dezvoltarea *Chkâi*\ vostru la toate nivelurile. Arborele Vieţii şi sistemul de Chakre sunt două sisteme vechi de cultivare a Ch-ului care vă pot ajuta să echilibraţi Ch-ul din viaţa voastră. Când există armonie în interior, aceasta se reflectă şi în exterior. Dar, din nou, gândiţi-vă la principiul de microcosmos şi macrocosmos. Nu poate funcţiona el şi invers? Se poate ca, prin modificări aduse mediului, să vă influenţaţi *Chiui* personal? Bineînţeles, acesta *este* principiul pe care se bazează Feng Shui.

OctosomlBasm

Ştiţi acum că energia *Chi* este forţa de coeziune a cosmosului; este cea care vă ajută să faceţi schimbări pozitive în viaţa voastră. Asiguraţi-vă că *Chi-A* curge armonios prin spaţiile ce vă aparţin, cu ajutorul recomandărilor Feng Shui. Exact aşa cum Arborele Vieţii şi Chakrele vă oferă un model geometric sacru, aşa face şi arta Feng Shui.

Simbolul pe care experţii Feng Shui îl utilizează pentru a descrie totalitatea experienţelor de viaţă, este octogonul Bagua. Acest octogon special este simbolul geometric definit pentru cosmos şi pentru lucrările legilor naturale. El prezintă opt energii ale vieţii, care servesc ca linii directoare în realizarea unei vieţi pline şi înfloritoare, admite unicitatea fiecărui individ şi permite dezvoltarea potenţialului său.

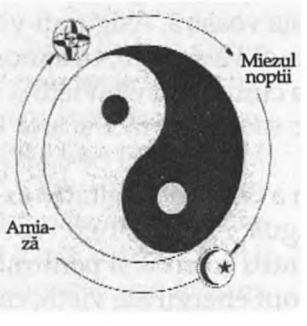
Cu ajutorul octogonului Bagua puteţi învăţa cum să vă armonizaţi locuinţa şi viaţa. Acesta vă ajută să definiţi esenţa vieţii şi să o menţineţi în echilibru. Partea amuzantă vine atunci când veţi începe să faceţi legătura dintre calea sacră a vieţii voastre, revelată de octogonul vostru Bagua, cu personalităţile sacre ale uleiurilor esenţiale!

Yin/Yang

Istoria octogonului Bagua, care datează de câteva mii de ani, se împleteşte cu povestirile unor case şi regi ai Cerului şi Pământului. Se spune că această informaţie a fost primită dintr-o sursă celestă şi că a călăuzit, timp demii de ani, culturile popoarelor din Asia.

Aşa cum ştiau şi cabaliştii, chinezii antici ştiau că noi provenim dintr-o singură sursă de creaţie celestă - dar, pe Pământ, existenţa noastră fizică era dominată de o dualitate esenţială. Această dualitate era compusă din două elemente opuse, dar inseparabile, de energie universală - yang şi yin: masculin şi feminin, lumina şi întuneric, activ şi pasiv, plin

şi gol. Aceste forţe opuse dar interdependente - yin şi yang - pătrund în toate aspectele existenţei noastre.



Imaginea care reprezintă yin/yang care a devenit populară în anii '60 ca simbol al păcii, ne mai arată şi că fiecare jumătate a cercului yin/yang conţine sămânţa aspectului opus. Astfel, ciclul vieţii continuă; pe măsură ce unul se încheie, celălalt începe; pe măsură ce unul dispare, celălalt se naşte; şi, după cum am învăţat când am vorbit despre Arborele Vieţii, aşa cum unul oferă, celălalt primeşte.

Dacă ne uităm atent la ilustraţii, putem vedea că polaritatea ramurii stângi şi cea a ramurii drepte din Arborele Vieţii sunt aceleaşi ca şi polarităţile yin şi yang - şi ce perfect se încadrează oamenii între ele!

Yin conţine esenţa lui yang, iar yang esenţa lui yin. menţine circulaţia lui yin în yang - şi a lui yang în yin.

Trigramele: cărămizile vieţii

Reprezentarea grafică a lui yang este o linie continuă, iar pentru yin o linie întreruptă. Ele au fost combinate într-o serie de câte trei linii, yin sau yang, sau o combinaţie a ambelor aspecte, ajungându-se la un total de opt trigrame (grup de trei linii). Aceste trigrame au fost simbolurile primordiale cu ajutorul cărora puteau fi înţelese toate fenomenele - şi viaţa în general; ele erau simbolurile chineze arhetipale, care descriau existenţa noastră.

Reţineţi faptul că toată cultura chineză era foarte lirică şi picturală. Ei vorbeau şi scriau despre cunoştinţele lor ştiinţifice şi matematice avansate nu numai în simboluri, aşa

cum facem noi în vest, dar şi în termeni legaţi de Natură şi de fluxul nesfârşit de *Chi* Limbajul lor ştiinţific era profund şi poetic, pentru că ei credeau că forţa şi frumuseţea Mamei Natură era esenţială în toate disciplinele.

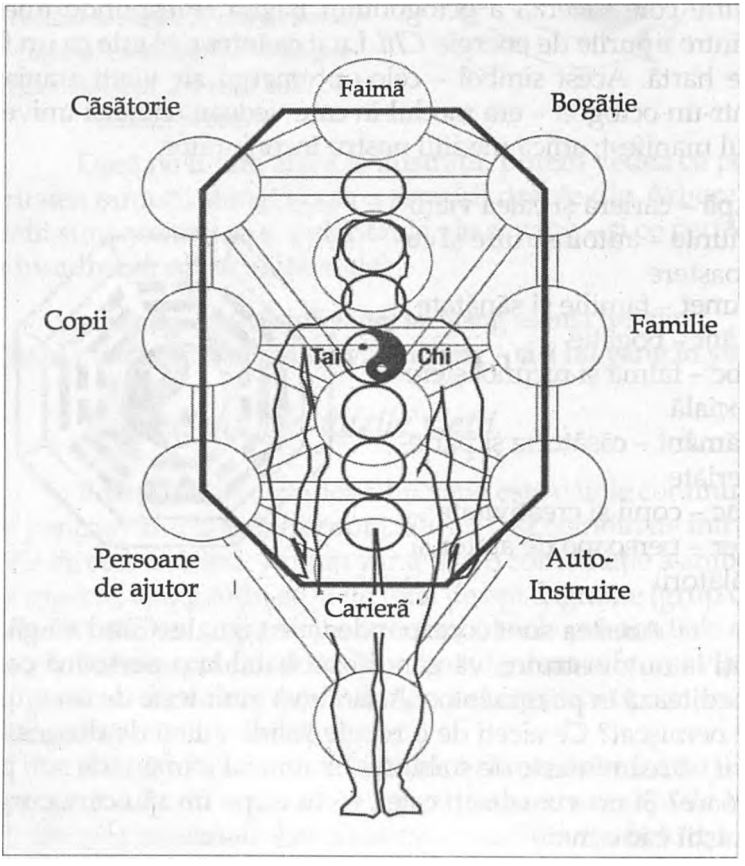
Trigramele, car? simbolizau cărămizile fundamenta-le ale vieţii, erau asociate cu opt energii de bază. Ele au pri-mit denumiri luate din Natură, ce oglindeau energia care era descrisă: Cer, Pământ, Apă, Foc, Lac, Munte, Tunet şi Vânt. Fiecare reprezenta un domeniu de viaţă, o energie specifică a vieţii - distinctă faţă de celelalte, dar necesară întregului. Fiecare parte componentă a octogonului Bagua corespunde uneia dintre tipurile de energie *Chi* Luat ca întreg, el este ca un fel de hartă. Acest simbol - cele opt energii ale vieţii aranjate într-un octogon - era modul în care vedeau chinezii universul manifest; adică mediul nostru înconjurător.

Apă - carieră şi calea vieţii
Munte - autoinstruire şi cunoaştere
Tunet - familie şi sănătate
Vânt - bogăţie
Foc - faimă şi recunoaştere socială
Pământ - căsătorie şi parteneriate
Lac - copii şi creativitate
Cer - persoane de ajutor şi călătorii

Acestea sunt corespondenţele vizuale. Când vă gândiţi la autoinstruire, vă gândiţi probabil la o persoană care meditează în poziţia lotus. Asta nu vă aminteşte de un munte nemişcat? Ce ziceţi de o relaţie solidă, plină de dragoste? Nu vă reaminteşte de stabilul şi frumosul Pământ de sub picioare? Şi nu vizualizaţi calea vieţii ca pe un râu care curge liniştit către mare?

Trnsisteme, mmspuns

Octogonul Bagua este un model de înţelegere a modului în care *Chi-u* se manifestă şi se deplasează în casele noastre. Sistemul de Chakre ne arată cum se manifestă şi cum se deplasează el în corpurile noastre, iar Arborele Vieţii prezintă modul în care lucrează *Chi-ul* în cosmos. E limpede, nu? Fiecare sistem explică un domeniu diferit din viaţa noastră, nu-i aşa? Greşit!



Fiecare dintre aceste sisteme conţine esenţa
modului în care noi putem cultiva fluxul de
Chim casele şi vieţile noastre.

Bagua, Chakrele şi Arborele Vieţii folosesc simboluri ale geometriei sacre, pentru a ne ajuta să înţelegem misterele vieţii ca fiinţe umane. Atunci când combinăm aceste modele transcendentale, vedem că ele sunt similare pe calea pe care ne poartă.

Dacă suprapuneţi octogonul Bagua peste Arborele Vieţii, puteţi observa că trunchiul din mijloc al Arborelui se aliniază cu centrul Bagua şi, în acelaşi timp, cu Chakrele. Gua cariere/ din octogonul Bagua - calea vieţii şi cariera - coincide cu Fundaţia din Arborele Vieţii. Acestea, la rândul lor, corespund cu Chakra Rădăcină, mecanismul care vă face legătura cu pământul. Toate cele trei sisteme vorbesc despre acelaşi concept, aceeaşi energie care trebuie să fie prezentă în viaţa voastră, pentru a putea avea o bază solidă pe care să puteţi clădi. Dacă nu aveţi o bază solidă pe Pământ, tot ceea ce încercaţi să construiţi deasupra se va prăbuşi.

Centrul octogonului Bagua, care este centrul casei, se numeşte Tai Chi Cu sistemul de susţinere central Familie-/ Sănătate, pe de o parte, şi cu zona Copii/Creativitate, pe cealaltă parte, el corespunde zonei Frumuseţe din centrul Arborelui Vieţii. în sistemul de chakre, aţi aflat că Chakra Inimii este centrul sistemului energetic al corpului vostru. Din acest centru, iubirea se extinde la restul Chakrelor. Nu aşa funcţionează şi casa voastră? Atunci când sănătatea şi iubirea radiază de la voi către familie şi copii, ele vă hrănesc şi restul vieţii.

Fiecare dintre aceşti centri ai inimii vorbesc de
puterea transformatoare a iubirii.

Existenţa materială este necesară pentru a supravie-

*Gua este unul dintre cele opt sectoare ale Ba-Gua.
Termenul de Gua poate fi sinonim cu sector, sau centru de energie. N. T.

ţui şi învăţa tot ceea ce trebuie ca fiinţă umană. Dar dacă nu progresaţi prin experienţa iubirii şi nu transformaţi aspectele materiale ale vieţii voastre în unele spirituale, nu veţi putea ajunge niciodată la şinele spiritual. Aceştia sunt centri energetici de transformare.

Constituind legătura cu energia universală, Sefirotul Coroană şi Chakra Coroană îndeplinesc aceleaşi funcţii. Acesta este centrul prin care vă puteţi conecta la propria voastră esenţă divină. In Bagua, Gua Faimei este centrul prin care puteţi atinge cea mai înaltă expresie a fiinţei voastre.

Din studiul informaţiilor oferite de aceste sisteme, separat sau împreună, puteţi coborî în interiorul vostru, pentru a vă înţelege propriile mecanisme interne.

Când veţi înţelege din ce sunteţi construiţi, veţi putea începe să vă modelaţi propria persoană şi decide încotro vă îndreptaţi. Vechiul dicton, „Cunoaşterea înseamnă putere", este cât se poate de adevărat. Când veţi descoperi toate aceste energii, sau centre de putere care vă definesc pe voi ca fiinţă umană, spaţiul înconjurător şi cosmosul, le puteţi folosi pentru a deveni un Creator şi pentru a primi tipul de viaţă pe care aţi fost desemnat să o trăiţi.

Faptul că Bagua, Arborele Vieţii şi sistemul de Chakre sunt încă instrumente viabile şi accesibile, la mii de ani după ce au fost practicate iniţial, este o mărturie vie a felului în care cei din vechime au înţeles modul în care se aplică legile Naturii, la fiinţele umane.

Rădăcina tuturor acestor discipline este aceeaşi. Fiecare ne conduce pe o cale a explorării de sine şi a dezvoltării spirituale.

Ni se mai demonstrează şi faptul că fiecare dintre aceste trei puncte de vedere, deşi provin din aceeaşi rădăcină, au flori diferite pe ramurile lor - fiecare cu o altă aromă, fiecare încântătoare, în felul ei. Această multitudine de flori filozofice şi arome din grădina noastră nu face altceva decât să o îmbogăţească şi să o înfrumuseţeze.

LMtamRgua

Pentru a vă înţelege mai bine calea, trebuie să studiaţi mai profund Bagua ca să aflaţi ce încearcă spaţiul să vă spună despre viaţa voastră. Bagua devine un instrument de lucru pe care puteţi să-l utilizaţi pentru a identifica, creşte şi modifica *Chm* în orice spaţiu - acasă, la serviciu, în curte sau în dormitor. Când faceţi o modificare în casă, într-o zonă specifică a Bagua, aduceţi şi schimbări pozitive în acel sector din viaţa voastră.

Bagua se suprapune pe schiţa locuinţei şi se orientează după poziţia uşii de la intrare. Gua carierei este întotdeauna poziţionată de-a lungul peretelui pe care este amplasată uşa, sau gura Gfa-ului.

Bagua este mărit sau micşorat, pentru a se potrivi proporţiilor zonei. Bagua poate fi folosit peste întreaga casă, curte, clădire de birouri, sau spaţiu. Se mai poate suprapune şi peste o cameră sau zonă; se va orienta în acelaşi mod, cu sectorul carieră plasat în zona uşii de intrare.

Bagua este un instrument flexibil, care poate fi folosit la niveluri diferite. II puteţi folosi:

- la nivel macro/macro - peste întreaga casă, inclusiv curtea şi terenul pe care este construită casa (biroul, complexul de apartamente etc.);
- la nivel macro - peste întreaga casă (cel mai bine, folosind schiţa locuinţei);
- la nivel micro - fiecare cameră are propriul Bagua;
- la nivel micro/micro - se poate aplica octogonul Bagua peste fiecare piesă de mobilier.

Dacă spaţiul este neregulat, sau lipseşte un colţ, acest lucru poate să însemne dezechilibre în energia vitală corespunzătoare.

Cu alte cuvinte, dacă una dintre zone lipseşte, casa şi, probabil, viaţa voastră este lipsită de echilibru. Se poate schimba această situaţie, cu ajutorul Bagua.

Intrarea în casă sau în orice încăpere

Excavijiii

Modul în care vă decoraţi şi amenajaţi locuinţa vă poate spune ce se întâmplă cu viaţa voastră. Dacă vă uitaţi atent, ca şi cum nu aţi mai fi văzut casa înainte, puteţi învăţa cum să recunoaşteţi dezechilibrele din viaţa voastră. De asemenea, vă va ajuta să începeţi modificările recomandate de Feng Shui.

Dar să explorăm sectoarele Bagua şi să aflăm ce înseamnă *Chi-ul* fiecărei zone.

Un exerciţiu bun este să priviţi încăperile locuinţei voastre ca şi cum le-aţi vedea prima dată, în timp ce citiţi semnificaţia sectorului (Gua) respectiv.

Notaţi primele impresii privind spaţiul. Sunteţi fericit aici? Este una dintre părţile favorite ale locuinţei voastre? Evitaţi să staţi aici? Este întuneric? Este aerisit? Murdar? îngrijit? Este plin cu lucruri care vă plac? Cum miroase? E umed? Proaspăt? Vă încântă mirosul de acolo? Se simte că este un spaţiu armonios, sau nu?

In cele mai multe cazuri, dezechilibrul se poate simţi. Pentru un anume motiv, vă simţiţi mai puţin confortabil - nu chiar ca „acasă". Sau, există unele camere în care musafirii voştri nu se simt bine.

Acestea sunt indicaţii ale dezechilibrului de *Chi* Aţi

putea să consideraţi că nu este important, în special dacă acea cameră este dormitorul de oaspeţi. „Ce contează?", aţi putea spune. „Nu folosesc niciodată camera aceea". Ba contează foarte mult! Dacă o parte din spaţiul vostru este desincronizat, înseamnă că o parte din întreg este dezechilibrată.

După examinarea fiecărei zone, puneţi întrebări: *„Este acest sector din casă şi din viaţa mea,, în echilibru?" „Arată bine "„Sunt pregătit(ă) pentru o schimbare?'încercaţi să* nu vă gândiţi prea mult la răspunsuri.

Lăsaţi răspunsurile să curgă natural, după modul în care simţiţi şi nu după cum credeţi voi că ar trebui să sune răspunsul.

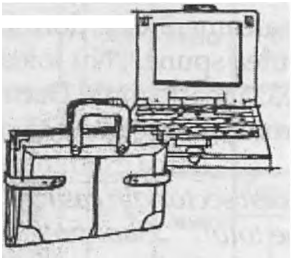
După ce vă concentraţi pe elementele Bagua, încercaţi să faceţi o legătură cu Chakrele şi cu Chi-v\ reprezentat de acestea. De exemplu, zona carierei priveşte calea vieţii şi Chakra Rădăcină, rezonează cu energia supravieţuirii, ori cu ne-cesităţile financiare. De fapt, ambele vorbesc despre fundamentul vieţii voastre.

Există o energie similară între cele două. Aceste cunoştinţe vă pot ajuta să faceţi modificări care să ducă la creşterea Ch-ului în casă şi în corp, în mod simultan. Aromaterapia Feng Shui se adresează Gfa-ului personal, problemelor care sunt vizibile şi în corp, prin Chakre. Lucrând în tandem cu centrele energetice Bagua şi cu centrele de energie ale corpului, puteţi rezolva unele probleme personale, şi vă puteţi continua viaţa fără bagaje în plus.

Toate problemele personale descoperite de Feng Shui au legătură şi cu Chakrele.

Totuşi, nu trebuie să fiţi prea rigizi în interpretări. In timp ce geometria sacră a Bagua şi Chakrele pot funcţiona împreună, sunt totuşi două noţiuni distincte şi pot însemna lucruri diferite, în anumite momente ale vieţii voastre.

Sectorul carierei



Acesta reprezintă centrul energetic al carierei voastre şi, în acelaşi timp, calea vieţii. Slujba este o componentă importantă în viaţa noastră, întrucât petrecem foarte mult timp la serviciu. Corespunde ea scopurilor stabilite de voi? (Reamintiţi-vă noile scopuri stabilite în Capitolul 2)

- Aveţi aceleaşi preocupări şi la serviciu şi în timpul liber?
- Cariera reflectă tipul de persoană care sunteţi cu adevărat?
- Vă place cu adevărat munca pe care o desfăşuraţi şi vă face plăcere să vă duceţi la serviciu?
- Munca vă aduce satisfacţii, vouă şi familiei, celor din domeniul în care lucraţi şi celor care utilizează produsele, serviciile sau talentele voastre?
- Este locul vostru de muncă, ecologic?

Ştim că Chakra Rădăcină corespunde cu Gua carierei. Ambele vorbesc despre calea vieţii şi despre rădăcinile voastre din Pământ. Dacă finanţele şi şinele voastre nu sunt stabile în lume, după cum ne învaţă Chakra Rădăcină, cum puteţi şti care vă este calea în viaţă? în funcţie de momentul în care vă aflaţi în viaţă, această informaţie poate avea semnificaţii diferite. In facultate, supravieţuirea poate însemna să ai suficienţi bani pentru a plăti chiria, pentru a cumpăra cărţi şi a bea o bere în weekend. Calea vieţii în acel moment este clară: să luaţi examenele. Pe măsură ce pătrundeţi în viaţă, calea vieţii şi elementele de supravieţuire se schimbă.

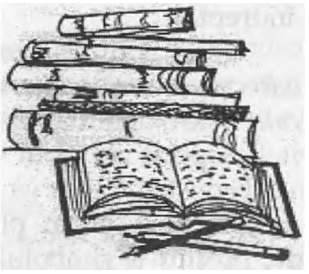
Supravieţuirea poate să însemne întreţinerea copiilor sau a părinţilor; calea în viaţă poate să însemne găsirea unei slujbe care să vă placă, în locul uneia unde sunteţi plătit bine.

După ce vă pensionaţi, calea vă poate duce către a deveni cel mai bun jucător de golf la clubul vostru, sau purtătorul de cuvânt al unui grup ecologist.

Uleiuri esenţiale pentru Gua carierei şi Chakra Rădăcina*

Piper negru, aduce securitate, rezistenţă, protecţie, energie fizică, curaj, motivaţie, putere de transformare, capacitate de adaptare. Combate oboseala, confuzia, indecizia, gândirea iraţionala, frustrarea, oboseala mentală.
Scorţişoară, aduce putere, simţ practic, hotărâre, energie fizică, prosperitate, combate instabilitatea, oboseala.
Ghimbir: aduce curaj, energie fizică, încredere în sine, fermitate; combate lipsa de direcţie, de scop, de concentrare, oboseala, epuizarea, apatia.
Patchouli: aduce energie fizică, bani, siguranţă de sine, vigoare, stimulare; combate indecizia, lenea, tensiunea, schimbările de dispoziţie, stresul.
Vetiver: face legătura cu pământul, aduce putere, concentrare, onoare, protecţie, încredere în sine, bani, integritate, conectează mintea cu corpul. Combate frica, oboseala intelectuală, iritabilitatea, epuizarea, lipsa de scop.

Sectorul
Auioinsin/ini ()mmierii



Deplasându-ne în sensul acelor de ceas pe roata Bagua, ajungem în zona Autoinstruirii, Aceasta este Gua care ne vorbeşte despre cine sunteţi în interior. De multe ori, persoana dm interior nu este aceeaşi care se arată în exterior.

*întrucât toate uleiurile esenţiale au calităţi de îmbunătăţire a vieţii, cele enumerate pentru fiecare Gua şi chakră nu au o utilizare exhaustivă.

întrucât suntem într-o eră foarte importantă, a transformărilor, este necesar să începem să trăim după cum ne-a fost menit; trebuie să ne urmăm fericirea. Această zonă se ocupă de capacitatea pe care o avem de a ne urma calea personală, spirituală, precum şi a studiilor sau educaţiei noastre.

•Aveţi o faţă la birou, o alta acasă şi o alta cu membrii familiei?
•Există o componentă personală, spirituală în viaţa voastră? (Asta nu înseamnă că vă duceţi, pur şi simplu, la biserică, sau urmaţi o doctrină religioasă)
•Există vreun subiect care v-aţi fi dorit să-l studiaţi, sau să-l învăţaţi - dar nu aţi reuşit?
•Aveţi o zonă în casă care să fie dedicată laturii voastre spirituale? Un mic altar? Un scaun special, pe care şedeţi când sunteţi tăcut şi meditativ?
•împărtăşiţi părerile voastre cu restul familiei?

Care dintre Chakre vă vorbeşte despre cunoaştere, autodezvoltare, clarvedere şi înţelegere? Nu este cumva Chakra celui de-al treilea ochi, prin care puteţi înţelege mecanismele lumii care vă înconjoară? Când vă deschideţi fluxului intuitiv al cunoaşterii care vine prin acest centru psihic, începeţi să înţelegeţi cine sunteţi cu adevărat şi încotro doriţi să vă îndreptaţi.

Feng Shui-ul este un catalizator pentru vindecare, deoarece cheamă oamenii spre împlinirea menirii lor adevărate. Este o oglindă care vă face să vă uitaţi mai atent la diferitele aspecte ale vieţii voastre. Ea vă revelează informaţii din subconştient, care vă pot ajuta să faceţi modificări.

Locul în care aţi plasat, în mod subconştient, un accesoriu, precum şi simbolul pe care-l reprezintă, pot să indice locul unde trebuie să vă uitaţi în ceea ce priveşte rezolvarea unor probleme din viaţă.

Lissete m-a chemat ca să-i vindec inima frântă Logodnicul ei de-abia se mutase de la ea; era ultima dintr-

un şir de relaţii ne armonioase. La 41 de amdorinţa ei cea mai arzătoare era să se căsătorească (nu fusese căsătorită niciodată) şi să aibă un copil.

în mod intuitiv(chakra celui de-al treilea ochi funcţiona), îşi cumpăr ase o sculptură cu un cuplu care se sărută pe care o îndrăgea foarte mult. în timp ce ştergea praful aceasta a căzut şi capul bărbatului i s-a rostogolit în mâini. în disperarea ei care spunea.: „O, Doamne, nu am să mă mai mărit niciodată", a fugit după lipici.

Ce vă spune această situaţie? în mod automat, v-aţi putea gândi că această situaţie se raportează la chakra Sexului/Gua căsătorie, dar nu este chiar adevărat. închideţi ochii, folosiţi-vă cel de-al treilea ochi şi întrebaţivă şinele superior despre ce e vorba cu adevărat!

Este vorba despre autoinstruire. Accesoriul îi vorbea Lissetei, spunându-i că ea nu era încă pregătită pentru o nouă relaţie, pentru că nici următoarea nu va dura. Ea nu neta să se întrebe dacă nu cumva făcea ceva. care sabota relaţia. Era clar pentru mine, din cauza „separării" apărute în sculptură, că nu era momentul pentru o nouă relaţie. înainte trebuia făcut altceva

Ceea ce universul şi subconştientul său îi sugerau, era că ea trebuia să se cunoască mai bine şi să se bazeze pe propriile sale forţe.

Astfel, ar fi ştiut ce anume ar fi făcut-o fericită într-o relaţie şi nu s-ar fi mulţumit cu ceva care, din cauzastării ei de disperare, era destinat eşecului - sau care i-ar fi adus, în final, nefericire.

Aceasta este o Gua mai puţin luată în consideraţie. în timp ce toate sectoarele Gua şi situaţiile din viaţă se influenţează reciproc, aceasta se referă la Chi-ul personal, mai mult decât oricare alta. Şi sper că, până acum, v-aţi datseama că acestaeste cel mai important lucru în viaţă şi Feng Shui.

Fiţi atenţi la nuanţele spaţiului şi ale accesoriilor - acesta este Feng Shui!

Uleiuri esenţiale pentru
Gua Autoinstruirii şi Chakra celui
de-al treilea ochi

Busuioc, ajută mintea conştientă, procesul de conştientizare, oferă claritate, stimul, scop, încredere, entuziasm, veselie. Combate oboseala mentală, epuizarea, lipsa de concentrare şi direcţie, confuzia, nehotărârea.

Eucalipt: oferă atenţie, capacitate de concentrare, stimulare, echilibru emoţional şi energetic, gândire logică, schimbări pozitive, libertate. Combate gândurile iraţionale, impulsivitatea, lipsa de concentrare, schimbările bruşte de dispoziţie.

Ienupăr, oferă atenţie, capacitate de concentrare, sentimentul sacralităţii, clarviziune, sprijin spiritual, iluminare, meditaţie, înţelepciune, umilinţă. Combate epuizarea nervoasă şi mentală, lipsa de încredere în propriile forţe, insatisfacţia, sentimentul de culpabilitate.

Lămâie: oferă putere de concentrare, purificare, claritate, atenţie, conştienţă. Combate blocajele mentale şi oboseala, depresiile, resentimentele, apatia, lipsa de umor, stresul, frica, iritabilitatea. .

Menta, ajută mintea conştientă, oferă atenţie, capacitate de concentrare, regenerare, vitalitate, tonic. Combate oboseala mentală, lenea, letargia, apatia, sentimentul de neajutorare.

Rozmarin ajută mintea conştientă, memoria, concentrarea, regenerarea, centrarea, claritatea. Combate pierderile de memorie, dificultăţile de învăţare, dezorientarea, indecizia, încordarea, epuizarea emoţionala.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

Sectorul _ familiei

Urmăriţi roata universală.
Vizualizaţi-o cu ochii minţii, pentru a putea să o purtaţi în permanenţă cu voi.

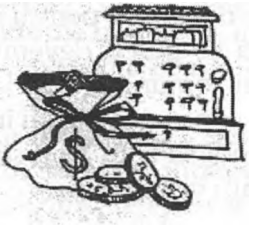
Această Gua se referă la familia în care v-aţi născut, sau se poate extinde pentru a-i cuprin-de şi pe prietenii apropiaţi, care vă susţin şi vă iubesc ca şi propria voastră familie. Sectorul familiei este în legătură cu strămoşii voştri - cei care au trăit înaintea voastră şi care au pavat drumul pentru ca voi să fiţi cel de azi - şi să deveniţi ceea ce puteţi deveni. Se extinde, de asemenea, şi asupra unei comunităţi mai largi. Feng Shui ne face să realizăm că toţi suntem conectaţi între noi. Suntem, într-adevăr, o echipă mondială şi trebuie să începem să jucăm împreună şi să ne iubim unii pe alţii.

•Sunteţi în raporturi bune cu părinţii şi cu rudele voastre? Dacă nu există armonie în casă, nu putem spera să existe armonie în lume.
•Este bună viaţa din căminul vostru?
•Aveţi discuţii apropiate cu copii şi cu familia, atunci când luaţi masa, de exemplu?
•Vorbiţi cu bunicii, vă rugaţi pentru ei, îi onoraţi în vreun fel? (pe cei care trăiesc, sau pe cei care au murit)
•Ajutaţi voluntar comunitatea, sau faceţi donaţii care să sprijine apariţia de schimbări pozitive în lume?

Familia este centrul din care plecaţi spre vârsta adultă. Care Chakră rezonează cu sentimentul de a fi centrat între cei iubiţi? Chakra Inimii, desigur. De aici pleacă toată iubirea de care aveţi nevoie. Familia - genetică, de adopţie, prieteni - toate acestea simt surse de iubire necondiţionată, de care avem nevoie de-a lungul vieţii noastre.

Această chakră centrală este asociată cu centrul locuinţei. Familia este sistemul nostru de sprijin, cea mai bună experienţă de iubire necondiţionată. Cine nu a simţit legătura energetică în spirală, care pleacă de la o mamă către copilul ei? Familiile noastre sunt, de asemenea, lecţii de iubire; ele sunt lecţiile noastre karmice de iubire necondiţionată. Nu noi îi alegem - cel puţin nu conştient - şi totuşi, părinţii noştri ne-au dat darul vieţii. Putem învăţa ce este iubirea necondiţionată, doar atunci când învăţăm să ne acceptăm părinţii şi rudele, exact aşa cum sunt. Ei simt doar oglinzi ale sufletului nostru.

Sectorul bogăţiei



Ştiu la ce vă gândiţi: „Bogăţie! In mod sigur vreau mai mulţi bani. Viaţa mea ar fi perfectă dacă aş avea suma de x dolari". Dar bogăţia reprezintă mult mai mult decât bunurile materiale - care, nu mă înţelegeţi greşit, sunt şi ele importante în crearea unei stabilităţi în viaţa noastră. Bogăţia mai reprezintă şi bogăţia spiritului, a prieteniei şi a relaţiilor. Ea reprezintă actul de a da şi de a primi, în egală măsură.

- •Aveţi destui bani ca să vă descurcaţi? (Reţineţi, există o diferenţă între a vă descurca şi a fi în siguranţă - chiar şi Ted Tumer a admis că nu se simte „în siguranţă" cu averea lui... afirmaţia pare puţin deplasată, dar nu suntem toţi oameni şi avem aceleaşi preocupări?)
- •Sunteţi darnici cu ce aveţi - fie bani, talente, timp sau iubire?
- •Daţi, în aceeaşi măsură în care primiţi?
- •Judecaţi oamenii după câţi bani au, sau după faptele lor bune?
- •Sunteţi dispus să împărţiţi cu ceilalţi ceea ce aveţi?

Abundenţa, bogăţia, puterea - acestea sunt toate domeniul celei de-a treia chakre, guvematoarea voinţei. Prin puterea voinţei, puteţi atrage către voi toată abundenţa pe care o are Pământul de oferit. Dar voinţa lucrează în mai multe domenii ale vierii. Pentru a obţine o slujbă mai bună, aveţi nevoie de voinţă; pentru a rezista într-o legătură care trece prin momente grele, aveţi nevoie de voinţă. In acelaşi timp, este ca într-un cerc. Folosindu-vă voinţa pentru a realiza aceste ţeluri, deveniţi mai bogat (atât spiritual, cât şi economic) datorită noii voastre slujbe, sau iubirii dintr-o relaţie care vi se potriveşte.

Uleiuri esenţiale pentru Gua bogăţiei şi Chakra Voinţei

Bergamot: oferă încredere în sine, creativitate, afirmare de sine, performanţă, încurajare, putere, motivaţie, împlinire. Combate sentimentul de neajutorare, oboseala, epuizarea, stresul, tensiunile.

Lemn de cedru - Atlas, afirmare de sine, încredere, autocontrol, demnitate, putere, tenacitate, fermitate, nobleţe de spirit. Combate despicarea firului în patru, egoismul, grija, frica, haosul în gândire, anxietatea.

Chiparos: afirmare de sine, încredere, creativitate, înţelepciune, direcţie, simţul dreptăţii, putere, curaj, generozitate, abordare directă. Combate frica, inabilitatea de a te exprima în propriul interes, încăpăţânarea, pasiunile necontrolate.

Tămâia: afirmare de sine, performanţă, gândire pozitivă, acceptare, decizie, fermitate. Combate frica, ataşamentele patologice, epuizarea, capacitatea de autodistrugere, neîncrederea.

Ghimbir: dă putere, încredere, curaj, căldură, fermitate, empatie. Combate lipsa de direcţie, de ţintă, de concentrare, apatia, oboseala, epuizarea.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

Sectorul faimei

Gua faimei este în legătură cu recunoaşterea meritelor voastre. Nu mai există nimeni în lume care să se fi născut în acelaşi timp şi în aceleaşi condiţii ca şi voi, deci sunteţi în poziţia singulară de a oferi lumii ceva ce nimeni altul nu poate să ofere*. Câ-nd vă conectaţi la această esenţă, puteţi înflori într-un mod unic. Cum doriţi să fiţi văzut în lume? Sunteţi înţelept, amuzant, cald, serios ...? Faima înseamnă să exprimaţi ceea ce sunteţi cu a-devărat. Faceţivă cunoscut lumii, prin ceea ce sunteţi!

•Vă cultivaţi talentele voastre speciale, sau le mai ascundeţi încă într-un colţişor?
•Vă este teamă să vorbiţi despre voi într-o mulţime?
•Vă cunoaşteţi limitele?
•Imaginea pe care o proiectaţi în lume este persoana pe care o simţiţi în interiorul vostru?
•Sunteţi capabil să vă susţineţi punctele de vedere?

Locul vostru unic în lume - faptul de a fi recunoscut ca persoana care sunteţi cu adevărat - se referă la conectarea cu şinele superior, şinele vostru adevărat. Care Chakră vă conectează la sursa Divină? Chakra Coroană face legătura energetică cu cosmosul. Ea îţi permite să te racordezi la esenţa ta proprie, pe care să o arăţi apoi lumii.

Fran, o vindecătoare şi clarvăzătoare foarte talentată, cu chakra Coroană foarte deschisă, m-a rugat să-i studiez casa din punct de vedere Feng Shui. Dorea să facă unele schimbări pentru o mai mare recunoaştere profesională, care ar fi putut să-i îmbunătăţească cariera

**Amintiti-vă de principiul Cabalei: Pentru ap rimi, trebuie sădai.*

şi veniturile. Când am intrat în casa ei, am văzutei exact sectoarele faimei aveau probleme (observaţi cum toate centrele energetice lucrează împreună în casa voastră pentru a crea un întreg în acelaşi mod cum Chakre vă definesc întreaga fiinţă).

Sectorul Faimei din sufragerie, camera primei impresii*' avea o oglindă distorsionată pe perete. Atunci când veneau clienţii aceştia treceau pe lângă această oglindă, în care se vedeau distorsionaţi. în zona Faimei la nivel de casă, respectiv camera în care lucra Fran, fctfChi-ul trecea direct prin nişte uşi glisante şi apoi intra în piscina de afară, unde era diluat.

Deşi clienţii primeau interpretări clare şi adevărate de la această doamnă, se poate să fi fost interpretate greşit de ei, din cauza imaginii distorsionate pe care tocmai o văzuseră în oglindă. In camera de lucru, care era cu faţa la piscină, se poate ca memoriile experienţei avute să fie diluate. Aceste aspecte negative o întâmpinau şi pe Fran şi pe clienţii ei; problema recunoaşterii sociale în profesia ei era diluată şi distorsionat

Amintiţi-vă conceptul macro/ micro pentru Bagua. De exemplu, există un sector al Faimei pentru toată casa, plus unul pentru fiecare cameră. De multe ori, ca şi în cazul lui Fran, problema se repetă la ambele niveluri, macro şi micro.

Fran avea o oglindă distorsionată în sectorul Faimei din camera de zi (micro); de asemenea, zona Faimei a întregii case (macro) era „diluată".

**Camera primei impresii este încăperea pe care o vezi atunci când intri într-un spaţiu. Aceasta are o importanţă vitală în Feng Shui, deoarece ea vă aduce energia din exteior în interior. Vederea unui Feng Shui pozitiv sau negativ, de fiecare dată când intraţi în spaţiul vostru sacru, lasă o impresie de durată.*

Studiaţi şi locuinţa voastră, pentru a vedea dacă o anumită situaţie se repetă la ambele niveluri: micro şi macro.

Observaţi modul în care FengShui-ul unui mediu influenţează relaţia ChakăBagua, concomitent cu situaţiile din viaţă Uitaţi-vă la locuinţa voastră Există ceva care să vă poată influenţa?

Uleiuri esenţiale pentru Gua Faimei şi Chakra Coroană

Salvie. aduce euforie, calm, vise, cunoaştere de sine, căldură, armonie, echilibru, linişte, inspiraţie. Combate iluziile, epuizarea, instabilitatea emoţională, melancolia, depresia, coşmarurile, nervozitatea, tensiunile, stresul.

Tămâie: aduce spiritualitate, meditaţie, înţelepciune, vindecare, stabilitate emoţională, iluminare, introspecţie, inspiraţie. Combate ataşamentele obsesive, blocajele, mâhnirea, oboseala, autodistrugerea, disperarea, rezistenţa, epuizarea, frica, deconectarea, refularea.

Iasomie (S): aduce spiritualitate, vise vizionare, cunoaştere de sine, euforie, intuiţie, profunzime, veselie. Combate pesimismul, indiferenţa, gelozia, amărăciunea, frigiditatea emoţională şi abuzul, lipsa de încredere în sine, depresia, anxietatea.

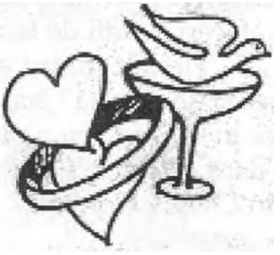
Muşeţel (S): favorizează perioadele de meditaţie, aduce pace, vindecare, înţelegere, empatie, răbdare, linişte, relaxare, conştiinţă/recunoaştere de sine. Te face mai puţin morocănos, te eliberează de bagajul emoţional, de sentimentul de separare spirituală, grijă, stres, furie, depresie.

Santal: aduce cunoaştere de sine, spiritualitate, meditaţie, iluminare, echilibru, unitate, confort, putere de pătrundere, armonie, seninătate. împotriva posesivităţii, incapacităţii de a ierta, manipulării, cinismului, agresivităţii, insecurităţii, anxietăţii, tensiunii nervoase, iritabilităţii, obsesiilor.

(S): aceste uleiuri sunt fie rare, fie necesită o cantitate mare de plantă pentru a extrage uleiul; din acest motiv sunt mult mai scumpe.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

Sectorul căsătorie /relaţii parteneriale



Relaţiile parteneriale sunt importante în societatea noastră. Cărţile populare de psihologie abundă în recomandări privind modul în care poţi să-ţi găseşti partenerul potrivit, dar căsătoria şi relaţiile parteneriale sunt mai mult decât atât. In primul rând, trebuie să ne înţelegem bine cu noi înşine (vezi sectorul Autoinstruirii) înainte de a ne grăbi într-o relaţie. Vă amintiţi povestea Lissetei? O căsătorie sau o relaţie înseamnă mai mult decât aventuri romantice şi sex.

La fel de important este cum să întreţii o relaţie în momentele mai grele (şi acestea vor apărea întotdeauna - totul este ciclic în lumea noastră) şi cum să te bucuri de ea, în momentele bune.

•înainte de a încerca să găsiţi un partener, sau să-l „transformaţi" pe cel pe care-1 aveţi, întrebaţi-vă dacă aţi lucrat suficient cu propria persoană?

•Vă puneţi partenerul mai presus de voi înşivă?

Aşteptaţi mai mult de la partener, decât sunteţi dispus să daţi?

• In relaţia voastră există, în aceeaşi măsură, momente de romantism, distracţie, ascultare, iubire şi singurătate?

•Vă aflaţi într-o relaţie (sau vă aflaţi după un şir de relaţii) care nu vă permite exprimarea deplină?

•Sunteţi într-o relaţie solidă, plină de iubire? Şi aceas-

ta trebuie îngrijită şi udată, pentru a-i menţine creşterea!

Corespondenţa dintre această zonă a Bagua şi Chakra Sexului pare evidentă, dar viaţa nu este chiar atât de simplă, nu-i aşa? Relaţiile parteneriale sunt mult mai complexe şi cuprind mai mult decât sexul. Ele mai pot fi parteneriate de afaceri, relaţii de familie, prietenii.

Fiecare dintre aceste relaţii trebuie să-şi ia puterea din cea de-a doua Chakră. Fiecare relaţie trebuie să se deplaseze în sus, pentru a putea fi transformată de Chakra Inimii şi, dacă este posibil, toate trebuie aduse pe tărâmul unităţii, prin Chakra Coroană.

Atunci când studiaţi situaţiile care corespund unor anumite Chakre/ Gua, amintiţi-vă că ele pot exista la mai multe niveluri, nu numai la cele mai evidente. Puneţi-vă întrebarea: „Ce semnificaţie are asta pentru mine?"

Uleiuri esenţiale pentru Gua Căsătoriei şi Chakra Sexului

Muşcată: aduce creativitate, confort, echilibru, umor, securitate. Elimina frica, schimbările extreme de dispoziţie, insecuritatea, lipsa de încredere în propriile forţe, labilitatea emoţionala, sensibilitatea.

Grapefruit: aduce claritate emoţională, vigoare, prospeţime, veselie, încredere, gândire pozitivă, spontaneitate, purificare emoţională. Elimină dependenţele, neîncrederea în sine, auto critica.

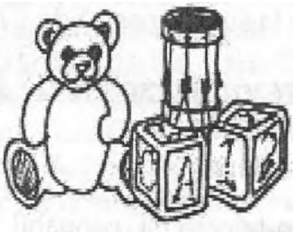
Portocală: aduce purificare, veselie, energie fizică, mulţumire, fericire, îmbunătăţirea imaginii proprii.

Pin: aduce iertare de sine, acceptare, energie fizică, înţelegere, iertare, încredere în sine şi în ceilalţi, acceptarea iubirii. Elimină regretele, sentimentul de culpabilitate, insatisfacţia personală, autocritica, lipsa de replică, lipsa de compasiune, inadaptarea.

Santal: aduce mulţumire, veselie, energie, cunoaşterea de sine, încredere în sine, sex, creativitate, îmbunătăţirea imaginii proprii.

Ylang ylang: potenţează activitatea sexuală, conferă sensibilitate, emoţii pozitive, sentimentul unităţii, veselie, încredere în propria persoană, căldură. Elimină resentimentele, gelozia, egoismul, încăpăţânarea, timiditatea.

Secoiul copii/ creativitate



Copiii sunt rezultatul pro creării. Acest sector guvernează în aceeaşi măsură copiii şi creativitatea. Trebuie să vă îngrijiţi latura creativă exact aşa cum aveţi grijă de copii. Fără iubire şi grijă, copiii nu-şi pot atinge potenţialul maxim, iar viaţa voastră nu va fi un eveniment creator, în permanentă dezvoltare, decât dacă ve-ţi fi atent la ea şi o veţi îngriji.

•Dacă aveţi copii, vă faceţi timp zilnic pentru a-i ajuta să evolueze? (Amintiţi-vă cât de greu v-a fost şi vouă.)

•Dacă vă gândiţi să aveţi copii, sunteţi dispuşi să renunţaţi la stilul de viaţă de acum? După părerea mea, copiii nu ar trebui puşi pe locul doi, după carieră sau orice altceva.

•Aveţi hobby-uri care vă fac plăcere?

•Aduceţi creativitatea în viaţa voastră de zi cu zi?

• Când a fost ultima dată când aţi construit ceva, vopsit, modelat, scris, proiectat, refinisat, cântat, dansat... ?

•Munca (Gua carierei) şi relaţia (Gua

•Căsătoriei/relaţiilor) voastre permite exprimarea creativităţii voastre sau o împiedică?

Copiii fac parte din centrul inimii casei şi vieţii voastre. De asemenea, creativitatea îşi are originea în această zonă Bagua. Creativitatea nu înseamnă numai pictatul unei pânze; ea mai înseamnă şi rezolvarea problemelor într-un mod original, căutarea de căi pentru a vă exprima unicitatea - de la crearea de mese exotice pentru familia voastre, realizarea de scaune din materiale reciclabile, şi până la dezvoltarea creativităţii în cariera pe care o practicaţi. Este tot ce vine din inimă şi care exprimă ceea ce sunteţi. Această creativitate se alimentează prin Chakrele Rădăcină şi Coroană, cele două legături la sursa noastră de Chi- pământul şi cosmosul*.

Sectorul persoane de ajutor /călătorii

Această Gua este cea mai neîn-ţeleasă şi probabil cea mai neglija-tă zonă. Dar, după cum am văzut cu geometria sacră, întregul contează. Cine sunt oamenii de ajutor din viaţa voastră?

Gândiţi-vă la toate persoanele care vă îmbogăţesc viaţa şi contri-buie în vreun fel la buna ei desfă-şurare: doctorul, profesorul, me-canicul, mentorul, preotul vostru ... şi lista poate continua la nesfârşit şi ajutorul fiecăruia este indispensabil.

Avem nevoie unii de alţii!

Această Gua are legătură şi cu călătoriile şi deplasarea.

•Sunteţi conştient de cercul de oameni de ajutor din jurul vostru?

*Vă rog consultaţi lista de uleiuri esenţiale pentru chakra Inimii şi pentru Gua Tai Chi/Sănătate.

•Aveţi probleme cu doctori care anulează consultaţia, persoane care trebuie să vină să aibă grijă de copii şi care nu mai apar, livrări diverse care ajung cu întârziere, şi altele de acest gen?

•Vă oferiţi timpul şi talentele voastre pentru a-i ajuta pe alţii - să fiţi mentorul unui copil mic, să antrenaţi o mică echipa sportivă, să vă duceţi bunica la doctor...?

•Dacă visaţi să călătoriţi, aţi ajuns în locurile pe care aţi visat să le vizitaţi?

Sectorul persoanelor de ajutor vorbeşte despre relaţiile voastre cu oamenii cu care intraţi în contact. Fiecare persoană este o sursă de sprijin şi o cale de a învăţa. Când începeţi să interacţionaţi la un nivel deschis şi sincer cu ceilalţi, începeţi să trăiţi o cale a adevărului. Care Chakră reprezintă trăirea şi mărturisirea adevărului? Chakra Gâtului. A rosti sentimentele pe care le simţiţi în mod sincer "înseamnă să trăiţi exact viaţa pentru care sunteţi destinat. Atunci când trăiţi în armonie perfectă cu şinele vostru superior, acest lucru este spre binele tuturor.

Când am intrat în casa lui Judith, m-am simţit ca şi cum eram sugrumai şi am început să tuşesc. Interesant, nu? Era o dezordine de nedescris, praf; în unele camere nici nu am putut intra datorită lucrurilor care zăceau peste tot Amândoi aveau probleme destul de grave, /zice sau psihice. John făcea chimbie rapie pentru cancer. în copilărie, amândoi fuseseră victimele abuzurilorsexuale (gândiţi-vă la karma grea pe care o aveau de trăit împreună!). în ultimii ani, Judith îşi conştientizase trauma şi putea să-şi mărturisească adevărul, deblocând astfel chakra Gâtului. John, pe de altă parte, a jost crescut conform opiniei că nu trebuie nici o dată să vorbeşti despre „problemele personale", aşa că nu trecuse încă peste impactul celor întâmplate (observăm din nou importanţa Gua

Autoinstruirii; vedeţi cum revenim?). Cancerul de care suferea John era de Gât. Vă surprinde? Prin faptul că nu a spus niciodată propriul său adevăr, el a oprit funcţionarea Chakei Gâtului. Chakre blocate înseamnă boi

L-am întrebat de ce nu a început vindecarea aceasta emoţională de mărturisire a celor întâmplate. Mi-a spus că a văzut durerea trăită de soţia lui în acest proces, şi că el nu ar putea trece prin acelaşi lucru. în loc să vorbească, el „alesese" cancerul de Gât, ca mod de procesare a experienţei. Energia karmică generată de experienţele negative sau pozitive, din această viaţă sau din cele anterioare, trebuie să se manifeste într-un fel. Vă mai surprinde faptul că prefera să stea în camera din sectorul Persoanelor de ajutor, dar că nu lăsa pe nimeni să-l ajute să rezolve problema reală?

Stând în fotoliul său favorit, cu faţa la un ceas enorm de spital, John şi-a ales soarta în timp ce privea cum trece timpul şi odată cu el şi viaţa lui...

Nu uitaţi, o casă aglomerată înseamnă o viaţă aglomerată. Cum puteţi să începeţi să lucraţi cu voi când nu puteţi renunţa la vechi-

turi, la propriu şi la figurat? Aglomerarea de tot felul de lucruri este unul dintre cele mai categorice „Nu-uri" dinFeng Shui. înseamnă că te agăţi de lucruri de care, de fapt, nu mai ai nevoie. Dacă este o grămadă de lucruri undeva, există şansa ca nici măcar să nu mai ştiţi ce este la fundul ei! Dacă nu vă ajută la nimic, aruncaţi-le.

Cele două cuvinte favorite în Feng Shui sunt:
fără milă!

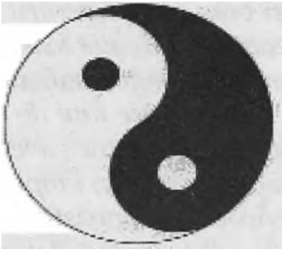
Uleiuri esenţiale pentru Gua Persoanelor de ajutor/călătorii şi Chakra Gâtului

Lavandă: aduce ajutor, acceptare, integritate, compasiune, sinceritate, siguranţă, relaxare, prezenţă de spirit, e-

chilibru emoţional. Previne lipsa de siguranţă, schimbările de dispoziţie, agitaţia, neliniştea, nerăbdarea, conflictele interioare, comportamentele obsesive.
Lămâie: comunicare, acceptare, abordare directă, versatilitate, stimulare, claritate emoţională şi mentală, direcţie, calm, energie. Previne neîncrederea, resentimentele, indecizia, iritabilitatea, comportamentele necorespunzătoare.
Mentă, oferă hotărâre, comunicare, acceptare, putere de penetrare, vitalitate, energie vie. Ajută în combaterea schimbărilor de dispoziţie, a indeciziei, tensiunii, stresului, anxietăţii, depresiei, egoismului, irascibilităţii.
Pin: aduce puterea de a ierta, abordarea directă, acceptarea, înţelegerea, răbdarea, umilinţa, comuniunea cu ceilalţi, atenţia, încrederea, acceptarea ajutorului celorlalţi. Previne stările de nemulţumire, grijă, sentimentul de protecţie exagerată faţă de ceilalţi.
Gnbtu, dă putere de decizie, oferă tărie convingerilor, o uşoară senzaţie de putere, vigoare, toleranţă, sprijin, căldură. Contra lipsei de direcţie, epuizării intelectuale şi fizice, reacţiilor exagerate, blocajelor.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii

Tai Chi sau Centrul



Acesta este sectorul ca-re combină toate celelalte opt energii. Centrul spaţiului re-flectă întreaga voastră experi-enţă. în Feng Shui se mai ra-portează şi la sănătate.
De fapt, sănătatea înseamnă că sunteţi complet - toate sistemele voastre fizice funcţionează bine şi vă simţiţi bine în corp, minte şi spirit. Tai Chi se mai referă şi la creativitate.

Atunci când puteţi integra toate talentele voastre din fiecare sector al vieţii voastre, puteţi crea orice doriţi.

•Vă simţiţi întreg? Sau vi se pare că unele aspecte ale vieţii voastre nu se combină armonios cu celelalte?
•Sunteţi sănătos - din punct de vedere emoţional, fizic şi spiritual?
•Simţiţi că viaţa vă este echilibrată?
•Ce, dacă este cazul, vă lipseşte din viaţă?
•Vă folosiţi talentele creatoare?

Centrul locuinţei este centrul inimii din sistemul de Chakre şi al cosmosului, după cum ne-a arătat Cabala.

Atunci când iubirea iese în spirală din centrul inimii, vă inundă viaţa cu energie pozitivă, punând toate lucrurile la locul lor.

Când am început să scriu această carte, am început să am dureri în piept, centrul inimii, în timp ce mă relaxam noaptea, pregătindu-mă pentru perioada frumoasă a viselor. „Oh, nu se poate!" m-am gândit „Ce se întâmplă?"

Cunosc foarte bine aceşti indicatori autoinduşi de stres a căror apariţie este determinată de stabilirea de termene limită. Sunt o persoana de tipul A clasic şi cer foare mult de la mine, chiar dacă iubesc ceea ce jac. Lipsesc din oraş uneori pentru luni întregi şi vin acasă numai pentru o perioadă foarte scurtă, ca şi cum deabia ai avea timp să-ţi tragi răsuflarea.

După şase luni de călătorie, mi-am eliberat programul pentru a putea avea mai multe luni de repaus spiritual, regeneratoe, timpul perfect pentru a-mi scrie cartea. Perioada de cunoaştere înaltă dată de energiile din jumătatea superioară a Arborelui Vieţii şi a celor trei Chakre superioare.

Pe lângă asta, ştiind că acum eram acasă şi nu mai depindeam de mesele de la restaurant, puteam să revin la cursul meu de dans şi la obiceiuri alimentare mai bune.

Chiar eram hotărâtă să pun în mişcare energiile din partea „superioară" a Arborelui Vieţii şi ale celor trei chakre „inferioare " (şi să mai şi slăbesc pe ici pe colo!).

Dar datorita presiunii impuse de mine, cartea nu se scria uşor, făceam cxerciţiu fizic, dar nu mâneam cum trebuia - şi, cel mai rău dintre toate, de-abia mă mai înţelegeam cu soţul meu.

Evaluându-mi situaţia, am realizat că, în graba mea de a mă concentra pe „inferioare" şi „superioare", uitasem să fac legătura la nivelul inimii, între energia înaltă şi cea pământeană. Lucram atât de intens pe ambele capete, încât am uitat să iubesc experienţa mea evolutivă de a scrie şi fericirea de a-mi onora organismul.

Am uitat să-l iubesc pe cel care îmi oferă cea mai mare iubire şi cel mai semnificativ sprijin. Fără participarea inimii mele, eram împărţiă în două. Mintea mea spirituală era deconectată de corp şi inima mea era efectiv îndurerată, amintindu-mi permanent să mă relaxez şi să iubesc - să iubesc toiul!

De îndată ce am realizat cum îmi limitam experienţa mea umană, mi-am deschis inima - şi ghiciţi ce s-a întâmplat? Imediat cartea a început să curgă, dieta mea a devenit mai bună, relaţia mea s-a mutat înapoi în inimă şi durerile de piept au încetat

Uleiuri esenţiale pentru Gua Tai Chi/Sănătate, Familie şi Copii şi pentru chakra Inimii

Cuişoare. pentru vindecare, mulţumire personală, creativitate, fericire, protecţie. Contra mâniei, supărării, lipsei de încredere în sine.

Lavandă: pentru sănătate, iubire, pace interioară, mulţumire sufletească, odihnă, compasiune, blândeţe, echilibru, confort. Contra anxietăţilor, stresului, tensiunilor, fricii, lipsei de securitate, dependenţelor, grijilor, conflictelor, oboselii.

Portocal: aduce mulţumire sufletească, veselie, fericire, căldură, sentimente bune, echilibru, sentimente de uşurare. Contra depresiei, sentimentului de neajutorare, tristeţii, sentimentelor de izolare, melancolie, abuz emoţional, grijă, obsesii, vicii, anxietate.

Pin: aduce înţelegere, răbdare, acceptare, vindecare, iertare, iertarea propriei persoane, încredere, acceptarea iubirii, exuberanţă. Contra regretelor, sentimentelor de culpabilitate, insatisfacţiei, lipsei de încredere în propriile forţe, ruşinii, respingerii, lipsei de apartenenţă.

Trandafir (S): aduce iubire, pace, sex, frumuseţe, confort, încredere în propria persoană, armonie, pasiune, cooperare, împlinire, iertare. împotriva amărăciunii, tristeţii, a sentimentului de cramponare, fricii de iubire, fricii de a nu fi iubit, geloziei, auto-distrugerii, inimii rănite, rănilor emoţionale, abuzurilor.

Muşeţel (S): aduce pace, veselie, vindecare, relaxare, înţelegere, empatie, calm. Contra tensiunilor, nervilor, frustrărilor, dramelor emoţionale, resentimentelor, problemelor emoţionale adânci, indiferenţei.

Santal: aduce mulţumire sufletească, veselie, linişte, vindecare, echilibru, căldură, sentimente de uniune, confort, încredere, deschidere. Contra anxietăţii, tensiunilor, posesivităţii, manipulării, imposibilităţii de a ierta, egoismului, agresivităţii.

Ylang ylang: aduce pace, iubire, veselie, mulţumire, sentimente de uniune, căldură, entuziasm.

Contra depresiei, tensiunii, stresului, frustrărilor, culpelor emoţionale, geloziei, egoismului, resentimentelor, nerăbdării, timidităţii.

(S): Aceste uleiuri sunt fie rare, fie necesită o cantitate mare de plantă pentru a extrage uleiul; din acest motiv sunt mult mai scumpe.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

Cum se aplică toate acestea locuinţei voastre?

Atunci când examinaţi diferitele sectoare din viaţa şi din locuinţa voastră, în cele mai multe cazuri veţi descoperi zonele corespunzătoare de armonie sau dezechilibru. De exemplu, dacă aveţi probleme în carieră - nu sunteţi mulţumit de şeful vostru, nu vi s-a mai mărit salariul de ani de zile, săptămâna de lucru de 80 de ore v-a afectat viaţa de familie - atunci Gua Carierei este, probabil, zona unde sunt cele mai mari probleme.

O problemă la nivel fizic în locuinţa voastră oglindeşte un dezechilibru similar la nivel spiritual sau psihologic.

Se poate ca în sectorul carierei din locuinţă să existe probleme mecanice, care sunt manifestarea fizică a situaţiilor care se petrec în viaţa voastră. De exemplu, o conducta de apă este spartă şi face o pată pe perete, aşa cum am constatat într-una dintre cele mai nefericite experienţe ale mele de aplicare a regulilor Feng Shui:

Am intrat în holul de intrare al casei Rosei, camera primei impresii, şi am văzut că tavanul avea o pată mare şi că tencuiala începuse să cadă

Rose mi-a zis să nu-mi jac probleme (o problemă majoră pe tavanul sectorului carieră din casa ei!) şi a turuit în continuare că ea nu mai putea avansa în carieră, dar că încă mai muncea foarte mult şi că permitea altora să-şi asume meritele muncii ei.

Aceste probleme legate de carieră atârnau, chiar la propriu, deasupra capului ei. In acelaşi timp însă, mai erau şi probleme de Autoinstruire, deoarece era foarte nesigură în privinţa schimbărilor în carieră.; şi de Bogăţie, deoarece era ngrijorcă de finanţele ei, în cazul în care şi-ar fi schimbat serviciul. Toate acestea îi provocau dureri de cap (problema chiar atârna deasupra capului ei!) datorate stresului.

Observaţi legăturile dintre fizic şi simbolic. Ce încearcă subconştientul vostru să vă spună prin intermediul propriei voastre locuinţe?

Câteva minute mai târziu, mi s-a părut că aud sunetul făcut de apa care curge în holul de la intrare. Când am ajuns acolo am văzut că pata se transformase într-un uriaş „pepene", iar apa inundase întreaga cameră de zi. Eram acolo pentru a constata cum cariera Rosei, împreună cu viaţa ei, se prăbuşea. Rose nu a vea nimic de făcut decât să încerce să-şi recapete încrederea în sine şi să facă noi opţiuni în legătură cu cariera ei, dacă nu voia să se trezească cu tot tavanul căzut.

A fost oare o coincidenţă fptul că am fost acolo în momentul în care problema atinsese mmasa critică? E interesant că Rose amânase deja de trei ori întâlnirea noastră. Conform legii naturale nescrise că „nu există coincidenţe", era momentul potrivit ca noi să trăim acest dezastru, pentru ca Rose să-şi dea seama că era imperios necesar şi urgent ca ea să „renunţe" la ceva din viaţa ei, dacă nu dorea să fie tulburată la nivel fizic şi emoţional.

în această situaţie ar fi bine, dacă nu chiar imperativ, ca din punct de vedere Feng Shui, să rezolvaţi problema imediat. Mai bine ar fi dacă nu aţi ajunge într-o astfel de situaţie şi să vă luaţi din timp măsuri de prevedere. Nu lăsaţi lucrurile să vă scape din mână - rezolvarea problemelor existente este unul dintre modurile de micşorare a nivelului de lipsă de armonie. Dar, Feng Shui nu înseamnă doar găsirea legăturii dintre uşile defecte, scurgerile de apă şi problemele din viaţa voastră. Mai înseamnă şi să fim activi.

Poate cariera voastră este bună şi nu aveţi conducte sparte, dar dacă aceasta nu înseamnă prea mult pentru voi, atunci este numai un simplu serviciu. Noi trăim într-o perioadă foarte critică, în care fiecare pas are un impact asupra

întregii lumi - indiferent dacă ne referim la mediu, sau la alte fiinţe umane. Nu putem trăi doar aşa, ca să treacă timpul. Noi trebuie să ne modelăm lumea. Nu vă pierdeţi timpul sau energia, care sunt preţioase, pentru ceva care nu contează prea mult în viaţa voastră.

începeţi să trăiţi ca şi când viaţa chiar are
importanţă pentru voi şi pentru planetă.

Feng Shui înseamnă să luaţi măsuri active şi responsabile pentru a vă îmbunătăţi viaţa. O să studiem diferite căi prin care să deveniţi responsabil pentru propria voastră viaţă şi să-i stabiliţi cursul. Aceasta înseamnă integrarea cunoaşteţi voastre de sine cu Chi-ul vostru personal şi utilizarea lor nu numai cu scopul de a vă face pe voi personal mai fericit şi mai sănătos, ci întreaga planetă.

Respiraţi adânc, am depăşit partea cea mai grea. Mai trebuie să ştiţi că această auto-explorare nu trebuie să fie dificilă sau plictisitoare. De fapt, această carte e un manual despre cum să facem aceste schimbări mai plăcute. Vom folosi esenţe şi câteva recomandări de bun simţ din Feng Shui, pentru a vă face viaţa mai fericită şi, în mod clar, mai frumos mirositoare!

PARTEA a II-a

ESENŢE RECOMANDATE

Jucaţi-vă cu uleiurile esenţiale

Excursii în natură
Luaţi cu voi spray-ul cu lavandă, muşcată, citronella, eucalipt, uşoare, sau cedru Atlas contra insectelor şi paraziţilor.

Muşcături de insecte
Puneţi lavandă direct pe zonă.

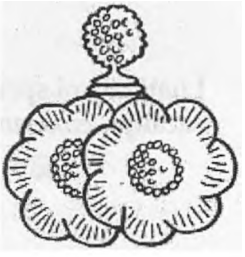
La sală
Transpiraţie: Faceţi un spray sau o loţiune cu lămâie, bergamot, lavandă, cimbru, ienupăr sau chiparos.
Pentru a transpira mai mult, pentru detoxifiere: faceţi un spray sau o loţiune cu rozmarin cimbru, muşeţel.

Dacă aţi exersat prea mult
Inflamaţii, umflături: folosiţi ulei de masaj cu chiparos şi/sau lămâie.
Contra muşchilor rigidizaţi: ulei de masaj cu piper negu$_7$ ienupăr şi/ sau rozmarin
Gât, umeri înţepeniţi: ulei de masaj cu maghiran.
Piciorul atletului: lavandă, arbore de ceai, patchouli.

Excese - celulită, obezitate, reţinere de apă
Grapefruit, lămâie verde, jenicul, lămâie.

Hotel cu iz de stătut
Spray cu lavandă, mentă, şi/sau lămâie pentru a purifica.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italic nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.



CAPITOLUL 6

Evaluarea situaţiei voastre - de viată

V-am împărtăşit din experienţele mele pentru a vă demonstra noţiunile de Aromaterapie Feng Shui, în aplicaţii practice. Fiecare situaţie descrie modul în care problemele personale ale cuiva simt reflectate în organizarea spaţiului acestuia şi în modul în care sunt aşezate piesele de mobilier şi accesoriile - acesta este Feng Shui. Sper că v-aţi regăsit în unele dintre povestiri. Ca fiinţe umane, necesităţile noastre arhetipale sunt aceleaşi. Toţi dorim să oferim şi să primim dragoste şi - cel mai frumos principiu din Cabala - să ne eliberăm de temerile noastre şi să fim fericiţi. Problemele mele sunt asemănătoare cu ale voastre şi, în povestiri, v-am arătat sentimentele şi vulnerabilitatea mea.

Suntem toţi conectaţi între noi, la nivel universal.

Ştiind asta, învăţam să dăm dovadă de empatie şi de răbdare cu noi înşine şi cu ceilalţi, punându-ne în locul lor.

V-am mai rugat să priviţi înăuntrul vostru şi să determinaţi cum vă puteţi mări Chi-ul personal - primul pas în realizarea de schimbări pozitive în viaţa voastră. Când trăiţi la maximum, beneficiile sunt ale tuturor celor care sunt conectaţi la reţea.

Fiecare persoană are un rol special de jucat în evoluţia planetei. Uneori este greu de urmărit propria cale, din cauza presiunilor impuse de societate şi cărora trebuie să ne conformăm. începând încă din copilărie, suntem condiţionaţi de familie, de mass-media, de cei mai în vârstă şi de prieteni, în ceea ce priveşte modul în care trebuie să ne îmbrăcăm, cum să vorbim, ce să studiem, ce profesii sunt acceptabile (sau nu), ce stil de viaţă este acceptabil (sau nu), cu cine ar trebui să ne asociem şi pe cine ar trebui să evităm. Lista poate continua la nesfârşit, ca şi posibilele alegeri pe care le putem face în viaţă.

Nici una dintre aceste condiţionări nu ne ajută cu nimic să descoperim cine suntem cu adevărat şi încotro ne-ar plăcea să ne îndreptăm. Ele ne conduc să mergem supuşi pe calea pe care o urmează restul turmei. Insă problema care se pune este că această cale e atât de îngustă, încât nu poate fi potrivită pentru toată lumea.

Feng Shui este calea prin care ne putem elibera de aceste condiţionări restrictive, impuse de viaţă.

Realizând unele schimbări în tiparul energetic al vieţii voastre, puteţi sparge matriţa restrictivă şi puteţi evolua în a deveni adevăratul EU şi nu persoana care toţi ceilalţi cred că sunteţi.

Următorul studiu vă ajută să identificaţi sectoarele din viaţă pe care trebuie să le schimbaţi, sau aspecte ale vieţii care merg bine, dar pot fi îmbunătăţite cu esenţele Feng Shui. întrebările se bazează pe problemele legate de corp, minte şi spirit, pe care le-am tratat la secţiunile despre Arborele Vieţii, sistemul de Chakre şi octogonul Bagua. Aşa cum am văzut, aceste trei sisteme sunt legate între ele prin geometria lor sacră şi prin energiile lor *Chi* reprezentative, astfel încât e destul de simplu să le studiem, prin comparaţie cu diferitele segmente ale octogonului Bagua din Feng Shui.

Acest studiu este numai pentru voi, aşa că răspunde-

ţi sincer. Daţi răspunsuri corecte, bazate pe viaţa voastră din prezent. Dacă nu aţi făcut exerciţiul de stabilire a scopurilor din Capitolul 2, vă rog să-l faceţi acum. Exerciţiul vă va ajuta să vă daţi seama cât de bine vă cunoaşteţi şi cât de dezvoltat este *Chi-U* vostru personal. Aş fi încântată dacă aţi împrumuta această carte unui prieten - sau, chiar mai bine - faceţi cadou un exemplar şi păstraţi cartea pentru voi! Oricum, puteţi face o fotocopie a acestui studiu pentru uzul personal. Folosiţi următorul sistem de punctaj.

Studiul

+2 dacă afirmaţia vă reprezintă foarte mult pe voi, sau situaţia din viaţă.
+1 dacă afirmaţia vă reprezintă parţial pe voi, sau situaţia din viaţă.
0 dacă afirmaţia este neutră
-1 dacă afirmaţia nu vă reprezintă prea mult pe voi, sau situaţia din viaţă.
-2 dacă afirmaţia nu vă reprezintă deloc pe voi, sau situaţia din viaţă.

Secţiunea 1

___Vă petreceţi multe ore pe săptămână în contemplare tăcută sau meditaţie.
__Vă urmaţi intuiţia, indiferent de consecinţe.
__Aveţi un hobby care vă linişteşte mintea, lăsând mâinile să lucreze.
__ Sunteţi conştient de „coincidenţele" şi de evenimentele sincronizate din viaţa voastră.
__Munca voastră vă reflectă convingerile spirituale.
__Aţi avut un tip oarecare de percepţie extrasenzorială: aţi primit sfaturi dintr-o sursă necunoscută, aţi văzut evenimente viitoare, aţi avut o inspiraţie deosebită etc.
__Aveţi vederea bună.
__Simţiţi o legătură strânsă cu Natura.

Ii ajutaţi pe cei mai nefavorizaţi de soartă, în timpul vostru liber.

Reciclaţi materialele.

Citiţi sau studiaţi cu regularitate subiecte noi, care vă interesează personal.

Vă plângeţi foarte rar de dureri de cap.

Aveţi o concepţie personală de spiritualitate care vă ajută să duceţi o viaţă mai bună. Aceasta poate avea orice semnificaţie - începând cu formele de religie organizată şi grupuri cu interese metafizice, până la propria noţiune de spiritualitate.

Vă rugaţi, mulţumiţi Divinităţii, sau faceţi zilnic o faptă plină de iubire.

Nu vă deranjează să păstraţi tăcerea, chiar şi în compania altora.

Vă amintiţi visele.

V-aţi încheiat educaţia.

Sunteţi deschişi faţă de opiniile religioase ale celorlalţi, chiar dacă acestea sunt în conflict cu ale voastre.

Aveţi cel puţin o vacanţă lungă pe an.

Aveţi foarte rar coşmaruri.

Nu aveţi probleme în legătură cu capacitatea de a învăţa.

Moartea nu vă sperie.

Sunteţi cât se poate de convins că cei dragi, plecaţi de lângă noi, sunt într-un loc mai bun.

Acceptaţi să aveţi succes în viaţă.

Vă simţiţi bine, atunci când împărtăşiţi opiniile voastre spirituale celor care vă solicită în acest sens.

Scor

Secţiunea 2

Abundenţa este cuvântul care vă descrie viaţa.

Aveţi destui bani şi deci nu trebuie să vă faceţi probleme din cauza facturilor lunare.

Aveţi rareori constipaţie sau diaree.
Credeţi că munca voastră vă va oferi întotdeauna siguranţa financiară.
Aveţi prieteni foarte buni, care provin din medii diferite.
Aveţi o locuinţă confortabilă, într-un cartier liniştit.
Vă permiteţi câteodată câte o cheltuială extravagantă, pentru ceva ce vă doriţi mult.
Nu aveţi probleme cu greutatea.
Faceţi fapte de caritate cu banii şi/sau cu timpul.
Vă simţiţi încrezător şi fericit.
Aveţi foarte rar dureri în partea inferioară a spatelui.
Sunteţi responsabil de deciziile voastre, chiar şi în cazul unor eşecuri.
Vă face plăcere să oferiţi daruri oricând, nu numai la ocazii.
Nu aveţi datorii mari.
Nu suferiţi de probleme ale ficatului, sau de ordin digestiv.
Ştiţi că sunteţi bun, inteligent şi capabil.
Spuneţi „nu", atunci când consideraţi că este necesar, chiar dacă situaţia poate deveni deranjantă.
Nu aveţi datorii mari pe cartea de credit.
Vă ascultaţi intuiţia.
Vă descurcaţi cu mijloacele financiare pe care le aveţi.
Militaţi pentru cauze (ecologice, sociale, politice etc.) care au importanţă pentru voi.
Renunţaţi la situaţiile în care se abuzează într-un anume fel de voi sau de alţii.
Vă plac plimbările lungi, sau orice alte forme de exerciţiu fizic.
Nu vă puteţi numi o persoană care nu vede altceva decât munca pe care o face.
Râdeţi uşor.

Scor

Secţiunea 3

Vorbiţi deschis cu ceilalţi despre sentimentele voastre.
Nu vă deranjează gesturile de afecţiune în public (ale voastre, sau ale altora).
Aveţi o relaţie sentimentală sănătoasă.
Nu vă deranjează să petreceţi timp în singurătate.
Intimitatea este o parte importantă în viaţa voastră sentimentală.
Spuneţi „nu", atunci când este cazul.
Sunteţi mulţumit de imaginea voastră în pielea goală.
Sunteţi gurmand, vă plac vinurile bune şi compania plăcută.
Nu vă deranjează nici un aspect al sexualităţii voastre.
Nu suferiţi de impotenţă sau frigiditate.
Aţi putea renunţa la viaţa sexuală oricând.
Nu folosiţi sexul pentru a manipula (de exemplu să vă abţineţi de la a face sex, pentru a pedepsi soţul/soţia pentru ce a făcut sau nu a făcut).
Vă exprimaţi sentimentele deschis; de exemplu, când sunteţi nervos, arătaţi acest lucru într-un mod constructiv.
Dansaţi, faceţi jogging, practicaţi Tai Chi, sau doar vă deplasaţi odată cu energia.
Nu aveţi probleme urinare, de vezică, sau ale organelor genitale.
Viaţa sexuală este propria voastră opţiune (activ din punct de vedere sexual, sau abstinent din propria voinţă).
Nu acceptaţi relaţiile sentimentale abuzive, sau vă feriţi de ele.
Aveţi prieteni buni, cărora vă puteţi confesa.
Relaţiile voastre de afaceri sunt puternice.
Nu faceţi abuz de alimente, alcool, sex, cumpărături.
Sunteţi o persoană sociabilă şi vă faceţi uşor prieteni.
Vă puteţi exprima deschis şi în mod frecvent senti-

mentele în faţa celorlalţi.
Faceţi sex numai când doriţi să aveţi o legătură sentimentală, de iubire.
Sunteţi fericit datorită întâlnirilor voastre romantice, sau în căsnicie.
Le spuneţi prietenilor cât de mult înseamnă prietenia lor pentru voi.

Scor

Secţiunea 4

Aveţi o relaţie sănătoasă cu părinţii voştri.
Menţineţi legătura cu fraţii sau cu surorile voastre.
Aveţi legături strânse cu prietenii, care simt ca o familie pentru voi.
Nu aveţi probleme cu inima.
Lucraţi pentru comunitate.
Aţi putut ierta ce s-a întâmplat în trecut.
Faceţi vizite sau comunicaţi cu familia voastră extinsă: mătuşi, unchi, verişori, nepoţi.
Aveţi sentimente de compasiune.
Nu vă simţiţi abandonat sau respins.
Spuneţi membrilor familiei cât de mult îi iubiţi.
Aveţi rar dureri de umeri, sau în partea superioară a spatelui.
Participaţi sau susţineţi organizaţiile de pace mondială, cele care militează pentru drepturile omului etc.
Vă iubiţi sincer aproapele - ca pe voi înşivă.
Sunteţi capabili să nu vă cramponaţi de nimic.
Nu fumaţi.
Vă faceţi timp să sunaţi sau să scrieţi un bilet celor pe care îi iubiţi.
Nu sunteţi posesiv.
Spuneţi prietenilor cât de mult îi iubiţi.
Nu vă este teamă că o să fiţi rănit.
Nu suferiţi de hipertensiune.

Aveţi încredere în persoanele care vă sunt apropiate.
Râdeţi cu plăcere cu familia şi cu prietenii.
Vă plac întâlnirile de familie.
Ii iertaţi pe cei care v-au rănit în vreun fel.
Vă iertaţi pe voi înşivă, atunci când faceţi o greşeală.

Scor

Secţiunea 5

Ştiţi cine sunteţi şi care este scopul vostru pe Pământ.
Sunteţi cunoscut pentru ceva unic, ce vă caracterizează numai pe voi (stilul de a vă îmbrăca, râsul, lucrările voastre de artă, modul de a găti, munca etc.).
Aveţi momente frecvente de bucurie necontrolată.
Ştiţi că răspunsurile la toate întrebările se găsesc în interiorul vostru.
Aveţi foarte rar depresii.
In viaţa voastră se petrec miracole mici (sau mari!); le recunoaşteţi şi vă arătaţi recunoştinţa pentru ele.
Puteţi crea în mod conştient.
Puteţi călători în astral.
Nu aveţi o tulburare nervoasă.
Relaţiile voastre sunt echilibrate şi armonioase.
Trăiţi viaţa pe care v-aţi dorit-o din totdeauna.
Faceţi donaţii anonime.
Vă puteţi vindeca pe voi şi pe alţii.
Nu suferiţi de migrene.
V-aţi simţit ca fiind parte a unui întreg.
Luaţi instantaneu decizii prudente.
Vă simţiţi conectaţi la Natură şi la întregul Univers.
Nu simţiţi niciodată o stare de plictiseală.
Cuvântul uă nu există în vocabularul vostru.
Fenomenele „parapsihologice" care se petrec în jurul vostru vi se par normale.
Sunteţi conştient de puterea voastră personală, înţelegeţi noţiunea de binecuvântare Divină.

Spiritualitatea nu este un aspect separat al vieţii voastre, ci e chiar viaţa voastră.
Aţi simţit legătura cu Dumnezeu (Esenţa Divină, Zeiţa Mamă etc.)
Faceţi servicii celorlalţi, în mod altruist.

Scor

Secţiunea 6
Puteţi să vă exprimaţi liber.
Aveţi un sistem de sprijin bun în viaţa voastră.
Partenerul vă face viaţa mai uşoară.
Nu răciţi şi nu faceţi uşor gripă.
Nu minţiţi niciodată.
Ştiţi când trebuie să tăceţi.
Le spuneţi oamenilor ce credeţi despre ei, sau despre situaţiile în care vă aflaţi.
Sunteţi un bun vorbitor.
Sunteţi centrat.
Nu vă deranjează când unele persoane au şi alte angajamente.
Vorbiţi fără probleme în public.
Vă înţepeneşte foarte rar gâtul.
Adoptaţi o atitudine clară împotriva nedreptăţilor sociale sau politice.
Sunteţi un bun ascultător.
Vorbiţi celorlalţi cu o voce modulată şi liniştitoare.
Nu-i criticaţi niciodată pe ceilalţi.
Spuneţi ceea ce credeţi şi simţiţi că este adevărat.
Le împărtăşiţi celorlalţi cunoştinţele voastre.
Sunteţi înconjurat de persoane care vă fac viaţa mai uşoară şi mai plăcută.
Angajaţii voştri se bucură să lucreze cu voi.
Vă menţineţi punctul de vedere, atunci când credeţi în ceva anume.
Nu vorbiţi prea mult.

Vă apăraţi propria cauză.
Nu vă schimbaţi des personalul (femeia care face curăţenie, cea care stă cu copilul etc.).
Rostiţi întotdeauna adevărul *wsTu*

Scor

Secţiunea 7

Vă iubiţi cu adevărat munca pe care o faceţi.
Câştigaţi destul în urma muncii voastre, în aşa fel încât puteţi duce o viaţa confortabilă.
Vă simţiţi în Natură ca acasă.
Nu vă este teamă să fiţi singur.
Viaţa voastră este stabilă.
Nu vă dedicaţi tot timpul muncii.
Vă simţiţi cu „picioarele pe pământ".
Calea vieţii voastre include munca pe care o prestaţi în prezent.
Nu aveţi probleme cu oasele sau cu genunchii.
Cuvântul frică nu face parte din vocabularul vostru.
Vă simţiţi plini de energie.
Nu suferiţi de bulimie sau de anorexie.
Aveţi o încredere sănătoasă în ceilalţi.
Nu aveţi obsesia banilor sau a bunurilor materiale.
Nu suferiţi de hipertensiune.
Vă puteţi acoperi cheltuielile pentru viaţa de zi cu zi.
Nu păstraţi o slujbă doar pentru bani.
Vă petreceţi ceva timp în aer liber.
Nu aveţi probleme când e vorba de a stabili anumite limite în relaţia cu ceilalţi (nu acceptaţi să se abuzeze de voi).
Vă simţiţi ferm ancorat de pământ.
Viaţa este interesantă.
Munca pe care o desfăşuraţi este compatibilă cu spiritualitatea voastră.
Reciclaţi materialele.

Vă oferiţi voluntar sau faceţi donaţii organizaţiilor de protecţie a mediului înconjurător.
Sunteţi un exemplu de comportament pentru ceilalţi.

Scor

Secţiunea 8

Pentru voi, fiecare zi reprezintă o nouă creaţie.
Vă iubiţi copiii (sau prietenii, fraţii etc.).
Puteţi fi copilăros şi spontan.
Cântaţi şi dansaţi (chiar dacă nu sunteţi un cântăreţ sau un dansator bun).
Creaţi în mod spontan.
Inima vă este plină de iubire.
Aveţi un hobby de care vă ocupaţi.
Spuneţi în fiecare zi copiilor voştri cât de mult înseamnă ei pentru voi.
Sunteţi antrenorul sau mentorul unor copii.
Nu vă deranjează să vă murdăriţi mâinile în grădină, sau să faceţi reparaţii, sau să vopsiţi.
Ştiţi cum să vorbiţi cu copiii (nu le vorbiţi „de sus").
Mai ştiţi încă să vă *jiticuiţi*.
Copiii voştri sunt cel mai de preţ dar.
Când sunteţi absorbit de un act creator, sunteţi într-o altă lume.
Vă petreceţi zilnic timpul cufundat numai în gândurile voastre creatoare.
Vă folosiţi de vise pentru a vă rezolva problemele.
Sunteţi creativ în munca voastră.
Creativitatea face parte din spiritualitatea voastră.
Oferiţi şi celorlalţi rezultatele talentelor voastre.
Nu vă simţiţi stânjenit în prezenţa copiilor.
Aţi încheiat un proiect creator, în ultimele două luni.
Puteţi râde din tot sufletul,
încă mai ştiţi să vă „prostiţi".
Participaţi la cursuri de pictură, de sculptură, de stu-

diu a unui instrument muzical, dans din buric etc.
Viaţa este amuzantă.

Scor

Evaluarea scorului: Nimic nu este negru sau alb, scorul este doar o indicaţie estimativă; nu înseamnă „bine" sau „rău".

Dacă aţi înregistrat un scor negativ la una dintre aceste secţiuni, atunci va trebui să vă concentraţi în primul rând pe aceste sectoare, pentru a face transformări Feng Shui.

Rezultatele cu plus ar putea necesita unele schimbări pentru a impulsiona zona, sau dacă scorul este foarte mare, atunci aţi putea întări şi îmbogăţi sectoarele respective.

Secţiunea 1: Gua Autoinstruirii şi Cunoaşterii/ Chakra Celui de-al Treilea Ochi.
Secţiunea 2: Gua Bogăţiei/Chakra Voinţei.
Secţiunea 3: Gua Căsătoriei şi a Relaţiilor parteneriale/ Chakra Sexului.
Secţiunea 4: Gua Familiei/Chakra Inimii.
Secţiunea 5: Gua Faimei/ Chakra Coroană.
Secţiunea 6: Gua Persoanelor de ajutor şi a călătoriilor/Chakra Gâtului.
Secţiunea 7: Gua Carierei/ Chakra Rădăcină.
Secţiunea 8: Gua Creativităţii şi copiilor/Chakra Inimii.

Cum se corelează rezultatele voastre cu exerciţiul de stabilire a ţelurilor, din capitolul al doilea? Cât de bine vă cunoaşteţi pe voi înşivă şi starea *Chi*ului personal?

Dacă a apărut o discrepanţă între cele două exerciţii, petreceri mai mult timp în sectorul Autoinstruirii, cercetând puterea Chakrei Celui de-al Treilea Ochi.

Nu uitaţi să folosiţi esenţele corespunzătoare zonei autoinstruirii (vezi Capitolul 7), în timp ce vă aflaţi acolo.

Divinaţia

Studiul de mai sus a fost realizat pentru a vă arăta care sectoare ale vieţii voastre necesită mai mult *Chi* vital. Vă ofer mai jos o altă cale de a găsi răspunsurile de care aveţi nevoie: *divinaţia*. Această metodă este la fel de eficientă ca şi studiul anterior, deşi este mai puţin înţeleasă de mintea raţională.

Există tot atâtea metode de divinaţie, câte civilizaţii sunt pe Pământ. Fiecare civilizaţie antică avea un oracol pe care-l utiliza pentru a intra în legătură cu înţelepciunea ei Divină. Grecii aveau oracolul de la Delphi, japonezii priveau simbolurile de pe carapacea broaştei ţestoase, teutonii aveau runele, în timp ce chinezii aruncau beţigaşe şi consultau *I Ching*. Fiecare civilizaţie a realizat un sistem de citire a modelelor energetice.

Divinaţia funcţionează conform legilor naturale. Folosiţi un oracol, un sistem de simboluri, pentru a reflecta ceea ce se întâmplă în interiorul vostru.

Utilizarea unui instrument de divinaţie înseamnă interpretarea a ceea ce vedeţi reprezentat în oracol (microcosmos), ca fiind simbolul a ceea ce se întâmplă în viaţa voastră (macrocosmos). Astfel, când folosiţi aşezarea runelor, interpretările I Ching, sau imaginile create de frunzele de ceai în fundul ceştii, acel model pe care-l vedeţi este modelul din interiorul vostru. Acest lucru nu e cu mult diferit de Feng Shui, care vă arată, prin modul cum sunt aranjate Spaţiile şi accesoriile, ce se întâmplă în interiorul vostru. De fapt, Feng Shui-ul este considerat tot o metodă de divinaţie!

Există o legătură ciclică între acestea: starea GW-ului vostru personal, puternic sau slab, se manifestă în locuinţa voastră - exact la fel cum Chi-ul personal se manifestă atunci când se foloseşte o metodă de divinaţie oarecare. Şi, exact aşa cum schimbările Feng Shui făcute în casă vă îmbunătă-

ţesc *Chi*-ul personal, citirea cărţilor de tarot (sau oricare altă metodă) vă va ajuta să vă transformaţi energia.
ACŢIUNE
Chi personal, Intenţie, Intuiţie
Chi personal, Intenţie Intuiţie
REZULTAT

. In esenţă, roata acţiunii şi a rezultatului nu este diferită de nici un alt ciclu natural*. Roata se referă la Feng Shui şi/ sau la orice metodă de divinaţie şi, în mod cert, la toate aspectele ciclului vostru de viaţă. Când vă folosiţi *Chiul* personal, intenţia, intuiţia pentru a vă influenţa viaţa şi pe voi în-şivă, atunci *lezukăi* vă va mări *ChiA* personal, intenţia şi intuiţia. Noul vostru *Chi* îmbogăţit vă va oferi, ulterior, claritatea în gândire necesară pentru a hotărî ce *a$ne* trebuie luată şi pentru a găsi soluţii intuitive. Simpla cunoaştere a acestei reguli va duce la creşterea *CHuhu* vostru personal şi vă va întări capacitatea de a obţine rezultate din ce în ce mai bune.

De exemplu, când Chi-ul personal va fi într-o permanentă evoluţie, veţi recunoaşte mult mai uşor problemele Feng Shui din mediul vostru şi veţi putea găsi soluţii creatoare. Când veţi începe să remediaţi aceste probleme, Chi-ul vostru mult mai dezvoltat va duce la o manifestare promptă.

*Vă rog consultaţi lucrarea *FengShui Today. EaihDeâgn theAdded Dmenskm,* pentru a înţelege modul în care Feng Shui-ul a evoluat şi continuă să evolueze conform legilor naturale şi a tuturor ciclurilor din natură.

Aceste rezultate, aproape magice, vă vor întări încrederea în cunoaşterea pe care o deţineţi - astfel încât, pe măsură ce viaţa voastră se schimbă, să recunoaşteţi şi mai uşor măsurile ce trebuie luate.

în ceea ce priveşte relaţiile parteneriale, sentimentale sau de afaceri, Chi-u\ vostru personal vă va inspira pentru a lua cele mai bune decizii, sau pentru a urma cele mai bune acţiuni. Cu fiecare rezultat pozitiv obţinut, vă veţi simţi şi mai încrezător în voi înşivă, fără să mai fie necesar să pierdeţi mult timp în luarea deciziilor: Cunoaşterea Intuitivă va apărea prompt şi astfel, veţi putea acţiona conform sugestiilor oferite de capacităţile voastre intuitive.

Folosind metodele de divinaţie, intenţia voastră de a primi sfaturi trebuie să fie clară şi întrebarea trebuie să fie simplă şi directă. în acest fel, subconştientul vostru va şti ce cărţi, pietre, combinaţie de monede etc. vor putea să răspundă cel mai binela problema voastră. Având încredere că Chi-ul vostru personal a influenţat răspunsul, veţi putea interpreta intuitiv răspunsul „oracolului" şi veţi avea încredere în decizia pe care o veţi lua.

Pentru a „intra în atmosferă", pueţi pulverizaîn cameră, sau pe trup, uleiurile esenţiale pentru chakra Celui de-al Treilea Ochi şi pentru sectorul Autoinstruirii.

Atunci când consultaţi o metodă de divinaţie, pur şi simplu vă consultaţi înţelepciunea voastră interioară, care se revelează prin simbolurile sistemului pe care aţi ales să-l folosiţi. De exemplu, nu e întâmplătoare alegerea unor anumite cărţi de tarot.

Energia voastră la un anumit moment dat se manifestă în etalarea cărţilor.

Dacă abordaţi divinaţia cu o minte deschisă şi cu inima liniştită, veţi obţine o imagine clară a ceea ce se întâmplă în interiorul vostru.

Metodele de divinaţie se conectează la esenţa
voastră proprie.
Dacă îndepărtaţi ataşamentul faţă de „sine",
veţi găsi întotdeauna claritatea necesară.

Tarotul

Acest pachet de 78 cărţi este un set de imagini şi simboluri care reprezintă întreaga gamă a experienţei umane. Cărţile de Tarot nu sunt cărţi de joc, deşi se spune că ar fi prefigurat apariţia celor 52 cărţi de joc folosite în prezent. Se crede că acestea ar fi fost realizate în timpul persecuţiilor religioase, pentru a păstra secretele ezoterice în simbolurile lor. Aceste „cărţi de joc" ar fi fost apoi folosite pentru a educa neofiţii în misterele universului.

Am început să le folosesc acum optsprezece luni şi, de atunci, au devenit instrumentul meu preferat de divinaţie. întotdeauna aleg, indiferent de întrebare, cărţile perfecte. Chi-ul meu personal a crescut de când le folosesc şi fiecare utilizare a lor îmi aduce sfaturi, sau o altă perspectivă asupra situaţiei.

Cred că Tarotul este un oracol perfect, deoarece imaginile simbol de pe cărţi îmi permit pătrunderea în arhetipurile energeticii omului, într-un univers al tuturor posibilităţilor. (Şi, în fond, o imagine spune mai mult decât o mie de cuvinte.) încă din cele mai vechi timpuri, ele definesc mersul universului, la fel ca şi octogonul Bagua, sau sistemul de Chakre.

Pachetul de tarot al lui Thoth pe care-1 prefer, este intim legat de tradiţia Cabalei*, iar folosirea lui împreună cu Aromaterapia Feng Shui reprezintă un ajutor în plus.

*Tradiţia Cabalei, la fel ca şi cărţile lui Toth, cuprinde mai multe sisteme universale de înţelegere a mersului universului: astrologia, numerologia, reprezentarea energetică a celor 22 de caractere ale alfabetului ebraic (care corespund celor 22 arcane majore) şi multe altele. Sunt entuziasmată!

Citirea cărţilor de tarot

Ce ulei esenţial corespunzător chakrei/Bagua va îmbunătăţi toate aspectele vieţii

Cartea deciziei:	#7 Coroană/Faimă Recunoaştere / Realizare	**Per-cepţie** intui-tivă
Cartea înţelegerii adânci:	#6 Chakra celui de-al treilea Ochi/Instruire Cunoaştere / Spiritualitate	
întrebarea mea de clarificat este: Carte:	#5 Chakra Gât/ Persoane de ajutor Comunicare/ Asociaţi	
Cartea cheie:	#4 Chakra Inimii/Sănătate Centru / Familie / Crea-tivitate	**Centrul Tnimi**
Cartea „Ce se vede în exterior":	#3 Voinţă/Bogăţie Abundenţă/Putere inte-rioară	
Cartea „Receptiv la / Ce atrag?"	#2 Sex/ Căsătorie Relaţii / Parteneriate	Acţiune fizică
Cartea „Ce se întâm-plă?":	#1 Chakra Rădăcină/Carieră Călătorii/ Calea vieţii	

Trebuie să lucrez cu chakra/Gua.....
Amintiţi-vă să începeţi cu cartea Rădăcină/Carieră şi apoi ascendent.

Puteţi folosi cărţile de tarot pentru a vă înţelege mai bine calea vieţii, chiar dacă nu le-aţi mai folosit niciodată. Condiţia este să aveţi mintea deschisă şi dorinţa de a vă uita în interior.

Persoanele cu calităţi parapsihologice şi de medium care folosesc aceste cărţi au exersat utilizarea acestui instrument de divinaţie şi pot accesa rapid inteligenţa universală care se găseşte în fiecare persoană.

Cu puţină practică, veţi putea să o faceţi şi voi. Aşa că, luaţi un pachet de cărţi (sau alegeţi orice altă metodă de divinaţie care vă atrage) şi un îndrumar şi porniţi la treabă*

Interpetarea etalării _pentru Chakre

Pentru a explora deplasarea CAz-ului prin vasele, vehiculele voastre - corpul şi locuinţa - puteţi folosi următorul exerciţiu. Acesta vă poate ajuta să vă conştientizaţi problemele, ca şi studiul anterior.

Am realizat o schemă pentru a vă ajuta să interpretaţi etalarea cărţilor. Aceasta vă va permite să vă deschideţi pentru a putea fi ghidaţi de şinele vostru superior. în coloana din mijloc sunt enumerate energiile Bagua/Chakre, împreună cu câteva cuvinte cheie.

Coloana din dreapta vă permite concentrarea pe cartea aleasă, pentru a putea înţelege mai bine cum se manifestă, în viaţa voastră, energiile din coloana din mijloc.

Există spaţii goale pentru a vă nota semnificaţia cărţilor, cum se raportează ele la Chakra/Bagua respective şi pentru orice altă impresie intuitivă pe care o să o primiţi.

Toate acestea vă vor ajuta să determinaţi asupra cărei zone a Bagua/ Chakră trebuie să lucraţi şi cum să combinaţi uleiurile.

*îndrumarele exact asta fac - vă îndrumă. Este ca şi cum aţi avea un profesor bun. Odată ce vă însuşiţi elementele de bază, renunţaţi la îndrumar, pentru că nimeni nu poate înţelege cărţile mai bine decât voi, din punct de vedere intuitiv.

Exerciţu:

Pentru început, găsiţi un loc liniştit unde nu veţi fi deranjat. Aduceţi un pix şi schema pe care v-am prezentat-o anterior, pentru a face observaţii, dacă doriţi. (Puteţi face copii ale schemei.) în acest spaţiu sacru, să aveţi o suprafaţă de lucru şi o pânză pe care o veţi folosi numai în acest scop. Dacă vreţi să aprindeţi lumânări, sau să ardeţi uleiuri pentru a vă relaxa, puteţi să o faceţi - dar nu sunt neapărat necesare.

Staţi într-o poziţie confortabilă, cu cărţile în faţa voastră. închideţi ochii şi liniştiţi-vă mintea. Alungaţi toate gândurile exterioare. Pentru o clipă, uitaţi de toate grijile de la serviciu, sau din familie. (Ele nu o să plece nicăieri, vor fi tot acolo când veţi termina - aşa că, uitaţi-le pentru următoarele 20 de minute.) Respiraţi adânc timp de câteva minute, concentrându-vă atenţia doar pe inspiraţie şi expiraţie.

Veţi cere cărţilor să vă arate ce se întâmplă cu yoi în acest moment, pe baza Chakrelor şi Bagua al locuinţei. întrebarea ar putea să sune astfel: „Ce aspecte sunt relevante pentru mine acum, pentru fiecare chakră şi pentru fiecare sector din viaţa mea, conform Bagua?" sau „Sine superior, te rog fă-mă să înţeleg dinamica evenimentelor care se petrec în viaţa mea, pe baza energiilor Chakrelor" sau „Cum pot să înţeleg problemele pe care le am, pe baza situaţiilor din viaţa mea?" Amintiţi-vă, cu cât întrebarea este mai clară, cu atât răspunsul va fi mai clar.

Acum, deschideţi ochii şi începeţi să amestecaţi cărţile, împreună cu energia voastră - *tott timpul mmâwji conoentmt pe ntebatea pusă* Tăiaţi pachetul şi alegeţi trei cărţi (le puteţi alege din pachet - sau, cum îmi place mie, le puteţi desfăşura şi alege individual) şi puneţi-le cu faţa în jos. începeţi cu Chakra Rădăcină/Gua Carierei. Când trageţi cartea, concentraţi-vă pe întrebare şi pe modul în care se leagă de respectiva Chakră. Faceţi la fel şi cu următoarele două cărţi, pentru Chakra Sexului/Gua Relaţii parteneriale şi Chakra Voinţei/Gua Bogăţiei. întoarceţi-le cu faţa în sus şi vedeţi ce

vă spune fiecare în parte. Aceste cărţi se adresează aspectului şi acţiunii în plan fizic din spatele întrebării. Prima Chakră vă va spune ce se întâmplă. A doua, ce tip de energie atrageţi, sau la ce tip de energie sunteţi receptiv. A treia vă spune cum vă văd cei din jur, în funcţie de ce vi se întâmplă.

înainte de a trage următoarea carte, cea a inimii, amintiţi-vă ce reprezintă - legătura energetică între fizic şi spiritual. Când trageţi cartea, concentraţi-vă pe întrebare, pentru ca ea să vă poată oferi cheia la problema voastră.

Cele trei cărţi „superioare" vă vor aduce mai multe indicaţii despre ceea ce, poate, nu a reieşit tocmai clar din cărţile deja etalate.

Liniştiţi-vă mintea din nou şi formulaţi o în-trebare, pentru mai multă claritate. Scrieţi-o iniţial pe o foaie de hârtie, dacă acest lucru vă ajută să vă concentraţi mai bine. Apoi trageţi următoarele cărţi în ordine: Chakra Gât/Gua persoanelor de ajutor, Chakra Celui de-al Treilea Ochi/Gua Autoinstruirii şi Chakra Coroană/Gua Faimei. Aceste cărţi vă vor vorbi despre aspectul spiritual, mai înalt, al întrebării voastre.

Dacă sunteţi începător, petreceţi timp absorbind imaginile cărţilor, încercând să înţelegeţi intuitiv ce încearcă acestea să vă transmită. Puteţi învăţa foarte multe, doar contemplându-le în tăcere. Apoi consultaţi îndrumarul explicativ al tarotului, dacă doriţi şi alte indicaţii lămuritoare. Vă ofer mai jos o etalare pe care am făcut-o cu ocazia uneia dintre ceremoniile mele lunare - respectiv, de Lună nouă.

Citirea cărţilor de tarot
întrebare: Ce ulei esenţial pentru Chakra/Bagua îmi va putea îmbunătăţi toate aspectele vieţii?

Cartea deciziei: *Dama de Spade* *Victorie asupra dispoziţiilor, din întuneric spre lumină - tot ceea ce nu mă ajuta nu mai exista, vor dispărea prin claritate şi clarviziune, să nu jii intimidată, urmăreşte viziunea cu puterea unui luptător.*	#7 Coroană/ Faimă Recunoaştere/ Realizare	Per-cep-ţie intu itivă
Cartea înţelegerii adânci: *lubirva* *învaţă să te iubeşti pe tine mai mult decât vor putea ceilalţi să o facă, o merit, renunţă la judecăţile despre tine*	#6 Chakra celui de-al treilea ochi/Instruire Cunoaştere/Spiritualitate	
întrebarea mea clarificatoare este: Dc ce am nevoie pentru Abundenta/Succes? *Carte: As dc monede* *Boqătii interioare si exterioare, unificarea corpului cu spiritul, 'întregire materială si spirituală. Renunţ la mine ca să mă deschid să îmnţ cum să-mifolosesc aripile - am deja tot ce îmi trebuie.*	#5 Chakra Gât/Persoane de ajutor Comunicare/ Asociaţi	
Cartea Cheie: *Luna* *Sunt gata să renunţ la tot ce nu-mi este defolos. Inima, sănătatea şi creativitatea mea sunt deschise spre noi dimensiuni. Stai zilnic conectată la spirit.*	#4 Chakra Inimii/Sănătate Centru/Familie / Creativitate	entrul Inimii
Cartea „Ce se vede în exterior": *Abundenţa* *Schimburi, am ceva foarte valows de împărţit cu ceilalţi - nu trebuie să-i cautpe cei care îmi caută experienţa - ei vor veni singuri. Am tot ce-mi trebuie pentru a ffericită*	#3 Voinţă/Bogăţie Abundenţă/ Putere interioară	Acţiu-ne
Cartea „Receptiv la.../Ce atrag?": *Succes* *Sunt pregătită! Manifestare exterioară. Sunt pregătită să fiu văzută şi apreciată la nivel mondial* **prin succes interior şi transformam personală. Sunt recunoscătoare pentru succesul meu.*	#2 Sex/Căsătorie • Relaţii/ Parteneriate	fizică
Cartea „Ce se întâmplă?": *Valetul de Monede* *Stăpânesc sănătatea şi abundenţa materială. Toate eforturile merită - de a aduce servicii şi pentru evoluţia personală. Toate puterile sunt potenţate şi, cu efort, totul va fi răsplătit.*	#1 Chakra Rădăcină/ Carieră Călătorie/ Calea vieţii	

Trebuie să lucrez cu Chakra/Gua: Al Treilea Ochi/ Autoinstruire.
Amintiţi-vă să începeţi cu cartea Rădăcină/Carieră şi apoi ascendent.

Reţineţi că atunci când apar una sau mai multe cărţi dintre cele 22 de arcane majore, înseamnă că va trebui să fiţi mai atenţi la Chakra/sectorul Bagua respectiv. Aceste cărţi reprezintă arhetipuri umane şi încearcă să vă spună că trebuie examinată o schimbare majoră de energie.

Dacă trageţi o arcană majoră, duceţi-vă în sectorul respectiv din locuinţă şi, în timp ce staţi în acea energie, mai etalaţi o dată cărţile, pentru a putea înţelege nuanţele celor spuse de carte. Uitaţi-vă în jurul vostru. Ce aspect Feng Shui puteţi aplica?

Când aţi terminat, lăsaţi cărţile jos şi lăsaţi-vă mintea să absoarbă ce a învăţat. Tocmai aţi primit o imagine în oglindă a ceea ce se întâmplă din punct de vedere energetic, în viaţa voastră.

Acum puteţi să folosiţi Aromaterapia Feng Shui. Aveţi harta care vă indică drumul. Inhalaţi frumuseţea vieţii aromate. Să nu aşteptăm. Haideţi să ne îmbunătăţim viaţa!

în general, uleiurile se combina bine pe grupe înrudite

Lemnoase: cedruAtlas, pin, scorţişoară, santal.
Ierburi: busuioc, rozmarin, sal vie, muşcată, mentă.
Qtrice: bergamot, lămâie, cimbru.
Flori: muşeţel, trandafir, iasomie, lavandă, neroii, ylang ylang.
Răşini: tămâie de Java (benzoin), tămâie.
Condimente: ghimbir, piper negru, scorţişoară, cuişoare, coriandru, nucuşoară.
Fructe: bergamot, pipernegru, cuişoare, grapefruit, ienupăr, portocală.
Frunze: scorţişoară chiparos, eucalipt, patchouli, mentă
Rădăcini: ghimbir, vetiver

încercaţi aceste combinaţii:

CedruAtlas, santal, trandafir, ienupăr, chiparos, vetiver, patchouli, tămâie de Java (benzoin).

Busuioc, bergamot, salvie, citronella.

Bergamot: lavandă, neroii, iasomie, chiparos, muşcată, lămâie, muşeţel, ienupăr, coriandru.

Piper negru, tămâie, santal, lavandă, rozmarin

Muşeţel: bergamot, lavandă, salvie, iasomie, muşcată, trandafir, neroii, patchouli, ylang ylang, cedruAtlas, vetiver.

Scorţişoară, ylang ylang, portocală, tămâie de Java (benzoin).

Salvie. ienupăr, lavandă, coriandru, cardamom, santal, cedruAtlas, pin, iasomie, tămâie, bergamot.

Chiparos: cedru Atlas, pin, lavandă, salvie, lămâie, cardamom, muşeţel, ienupăr, tămâie de Java (benzoin), bergamot, portocală, santal.

Eucalipt: cimbru, rozmarin, lavandă, pin, cedru Atlas, lămâie.

Tămâie: santal, pin, vetiver, muşcată, lavandă, neroii, portocală, bergamot, busuioc, piper negru scorţişoară.

Muşcată: lavandă, patchouli, cuişoare, trandafir, neroii, santal, iasomie, ienupăr, bergamot.

Ghimbir: santal, vetiver, patchouli, tămâie, cedru Atlas, coriandru, trandafir, neroii, portocal.

Grapefruit: lămâie, bergamot, rozmarin, chiparos, lavandă.

Iasomie: trandafir, santal, salvie, şi toate uleiurile din citrice.

Ienupăr, vetiver, santal, cedruAtlas, chiparos, salvie, pin, lavandă, rozmarin, tămâie de Java (benzoin), muşcată.

Lavandă: uleiuri citrice şi florale, cedruAtlas, cuişoam, salvie clary, muşcată, vetiver, patchouli, şi în general cu toate!

ahsBISIStSB

Lămâie: lavandă, neroii, ylang ylang, trandafir, santal, muşeţel, muşcată, benzoin, eucalipt, ienupăr.
Portocală: muşeţel, coriandru, muşcată, tămâie de Java (benzoin), salvie, iasomie, lavandă, trandafir, ylang ylang, lămâie şi alte uleiuri citrice.
Patchouli: vetiver, santal, cedru Atlas, muşcată, cuişoare, salvie, lavandă, trandafir, neroii, bergamot, şi aromele orientale.
Mentă, tămâie de Java (benzoin), rozmarin, lavandă, lămâie, eucalipt.
Pin: cedru Atlas, rozmarin, ienupăr, şi altele lemnoase.
Trandafir: iasomie, portocală, muşcată, bergamot, lavandă, salvie, santal, patchouli, tămâie de Java (benzoin), muşeţel, cuişoare.
Rozmarin lavandă, citronella, cimbru, pin, busuioc, mentă, cedru Atlas, scorţişoară, şi alte esenţe din grupa condimentelor.
Santal: trandafir, cuişoare, lavandă, piper negru, bergamot, muşcată, tămâie de Java (benzoin), vetiver, patchouli, iasomie.
Cimbru, bergamot, lămâie, rozmarin, lavandă, pin.
Vetiver: santal, trandafir, iasomie, patchouli, lavandă, salvie, ylang ylang.
Ylang ylang: iasomie, vetiver, bergamot, trandafir, şi cele din grupa condimentelor/florale.

Atenţie: Uleiurile esenţiale scrise cu caractere italice nu vor fi niciodată folosite în timpul sarcinii.

Lăsaţi uleiurile să lucreze pentru cel puţin 24 ore, înainte de obţinerea aromei complete.

Creaţi propriile voastre combinaţii. Distraţi-vă!

CAPITOLUL 7

Parfumaţi peste tot!

Acum puteţi trece la acţiune! Este momentul să vă puneţi cunoştinţele la lucru, pentru a vă îmbunătăţi practica Feng Shui şi viaţa. Aţi folosit deja vreuna dintre esenţele voastre preferate? Odată ce începeţi să folosiţi uleiurile esenţiale, nu vă veţi mai putea întoarce la viaţa din trecut - cea mai puţin parfumată.

Aromaterapia Feng Shui vă arată cum să vă schimbaţi *Chi-ul* personal, prin utilizarea esenţelor pentru a modifica Chi-ul \ locuinţei şi al corpul vostru.

Sectoarele Bagua, ca de altfel şi Chakrele, au energii specifice. Şi, aşa cum am descoperit, fiecare plantă are o frecvenţă vibratorie specifică.

Deci, atunci când parfumaţi cu uleiul esenţial al unei plante, o cameră sau corpul vostru, modificaţi vibraţia acestora, echilibrându-le şi armonizându-le.

Uleiurile esenţiale pe care le veţi folosi sunt astfel concepute, încât vor echilibra sectoarele Bagua specifice şi Chakrele corespunzătoare.

Odată ce vă veţi familiariza cu uleiurile esenţiale, vă voi da mai multe indicaţii referitoare la programarea transformărilor Feng Shui, pentru a obţine şi mai multe beneficii.

Dar, pentru început, haideţi să ne bucurăm de arome! In tabelul de mai jos veţi găsi uleiurile care corespund fiecărei Gua şi Chakrelor.

Esenţe	Trunchiul mijlociu al Arborelui Vieţii	Arborele Vieţii	Sector Bagua	Cuvinte cheie Chakre & Bagua	Chakra	Organismul uman
Muşeţel, tamaie, iasomie, santal, *salvie*	**Coroana**	Keth er	**Faima**	Realizare/ finalizare Spiritual: conştienţă/calm conectare/putere	**Coroana**	Partea superioară a capului Glanda
Lămâie, ***ienupăr, mentă,*** eucalipt, *rozmarin, busuioc*	**Cunoaştere**	Hod	**Cunoaştere**	Intuiţie, trezire, vedere interioară, autoinstruire, conştiinţa	**Al treilea ochi**	Frunte Pituitară Hipotalamus
Lămâie, ***mentă,*** mirt, pin, lavandă, lămâie verde, muşcată, *cimbru*		Netzach	**Persoane de ajutor**	Comunicare, emiterea de judecăţi, servicii în slujba celorlalţi, respiraţia vieţii în ajutor	**Gât**	Gât/ urechi Tiroida

Muşeţel, lavandă, portocală, ylang ylang, santal, trandafir, *cuişoare*	**Fru museţe**	Tipareth	**Sănătate**	Iubire de familie, copiii lumii, centrul voastre Tai Chi, inima casei, fru-museţe, armonie, confort, echilibru	**Inima**	Inima Respiraţie Timus
Ghimbir, bergamot, chiparos, tămâie, *cedru atlas*		Binah	**Bogăţie**	Putere, energie, bogăţie din capacităţi personale încredere în sine, curaj,	**Voinţă**	Plexul solar Pancreas Suprarenale
Muşcată, grapefruit, /lang ylang, santal, portocală		Chokmak	**Căsătorie**	Socializare, emoţie, parteneriat, relaţii sentimentale, plăcere, intimitate	**Sex**	Abdomen inferior Aparat genital Ovare - testicule
Vetiver, ghimbir, patchouli, *piper negru, scorţişoară*	**Fundament**	Yesod	**Carieră**	Securitate, fundament, împământare, individualitate, călătorie, experienţă de viaţă	**Rădăcină**	Baza coloanei vertebrale

Acum că aţi făcut analiza, studiul şi/sau etalarea căr-ţilor de tarot, puteţi să alegeţi uleiurile corespunzătoare din ta-bel şi să începeţi să vă echilibraţi astfel corpul şi locuinţa.

Trebuie să vă amintiţi că atunci când se parfumează sau se difuzează esenţele într-o încăpere, ele modifică *Chi-ul*. Ele modifică *nota* atmosferei, aducând calm, stimulare şi/ sau energie - în funcţie de uleiul folosit.

De asemenea, uleiurile aromatice produc ioni negativi (benefici); aceştia modifică frecvenţa aerului care este suprasaturat de ionii pozitivi eliberaţi de dispozitivele electrice. Dacă sunt mai multe Chakre sau zone pe care doriţi să lucraţi, puteţi folosi mai multe uleiuri în acelaşi timp.

Sigur, unele uleiuri vor avea rezultate mai bune în anumite combinaţii, faţă de altele, dar nu vă opriţi din experimentat. Uleiurile esenţiale sunt parfumate şi este plăcut să le foloseşti - cum poţi greşi în alegerea lor?

Alegeţi o esenţă care vă place vouă. Aceea va fi cea mai benefică. Nasul vostru ştie cel mai bine!

Simt mult mai multe uleiuri esenţiale care pot fi folosite pentru a influenţa pozitiv corpul, mintea şi spiritul; eu le-am ales pe acestea pentru că sunt relativ ieftine şi accesibile. Trandafirul, de exemplu, este un ulei minunat pentru Chakra Coroană, dar la un preţ de 134 de dolari pentru 30 ml (în comparaţie cu numai 10-20 de dolari 30 ml pentru uleiurile pe care le-am ales eu), este destul de dificil să-l foloseşti zilnic, poate doar ocazional. Vă mai recomand să încercaţi şi uleiuri care nu sunt cuprinse în această listă*. Aveţi încredere în intuiţia voastră şi ea vă va conduce la uleiurile de care aveţi nevoie în acel moment.

Atenţie! Uleiurile esenţiale pure nu se vor aplica niciodată direct pe piele, ci combinate cu un ulei de suport, sau apă purificată.

*Există multe cărţi de aromaterapie foarte bune, care vă pot îndruma în ceea ce priveşte utilizarea unei grupe mai mari de uleiuri. Vă încurajez să experimentaţi cu aceste cărţi şi cu nasul vostru!

FolosirileUleiurilor

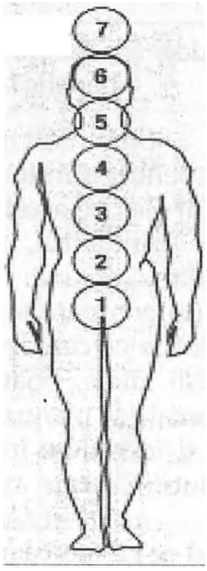
Pulverizarea nu este singura metodă de folosire a uleiurilor. Ele pot fi răspândite în încăperi, le puteţi folosi la baie, la masaj (local, sau pe tot corpul) ... metodele de aplicare sunt foarte multe. Important este nu felul în care le folosiţi, ci să e folosiţi zilnic.

Puneţi uleiul Feng Shui corespunzător într-o sticlă cu pulverizator şi treceţi la treabă!

De exemplu, adăugaţi 18 picături din uleiul ales de voi într-o sticlă de culoare închisă, de 500 ml., cu pulverizator, adăugaţi apă, puneţi capacul, agitaţi,pulverizaţi. Ce poate fi mai simplu? Acum puteţi folosi uleiul pe corp (peChakra respectivă) şi în locuinţă, în sectorul Bagua corespunzător.

începeţi cu corpul vostru.

Pulverizaţi pe Chakră, sau pe întregul corp, pentru a vă reîncărca aura. De asemenea, puteţi face un ulei de masaj personalizat. Adăugaţi 9-18 picături din uleiul/ uleiurile voastre preferat(e) într-o sticluţă de ulei de suport (de migdale, jojoba, sâmbure de struguri). * Omogenizaţi - şi este un mod minunat de a vă păstra aromele pe tot parcursul zilei.



Nu uitaţi să vă luaţi pulverizatorul cu esenţe la voi, pentru a vă putea reîncărca în timpul zilei.

* Aceste uleiuri se găsesc în orice magazin alimentar şi cel mai bine ar fi să fie uleiuri organice. Celelalte pot fi tratate sau filtrate cu substanţe chimice.

Reţineţi! Uleiurile esenţiale trebuie să fie întotdeauna diluate în apă purificată, sau într-un ulei de suport!*

Numai aromaterapeuţii de specialitate au fost pregătiţi să poată utiliza uleiurile nediluate. Reţineţi, ele sunt purtătoare puternice de *Chi*. Există şi unele uleiuri care nu ar trebui niciodată aplicate pe corp, din cauza efectelor lor asupra corpului. Exact aşa cum unele plante sunt otrăvitoare şi nu trebuie consumate sau atinse, şi în cazul uleiurilor esenţiale e valabil acelaşi lucru. Nici unul dintre uleiurile menţionate în această carte nu are efecte negative. Atenţie la copii şi bătrâni, deoarece constituţia lor este unică. Şi femeile însărcinate trebuie să procedeze cu atenţie, deoarece unele uleiuri pot declanşa pierderea sarcinii.

Vă dau un sfat: Dacă nu sunteţi sigur(ă) de efectele unui ulei, întrebaţi un aromaterapeut. în afară de pulverizarea uleiului în locuinţă, mai puteţi răspândi uleiul în zona Bagua corespunzătoare, pentru a amplifica rezultatele transformărilor Feng Shui pe care le-aţi realizat. Există mai multe metode pentru a face acest lucru. Unul dintre cele mai simple este folosirea unui arzător de uleiuri din ceramică.

Aceasta este, de fapt, una dintre cele mai vechi metode; arheologii au descoperit, în Siria, arzătoare din ceramică din anul 1300 î.Ch., care sunt exact la fel ca cele folosite în zilele noastre. Sub un vas mic de ceramică, care stă pe un postament, se pune o lumânare sau un bec. Se umple vasul cu apă, se adaugă câteva picături de ulei, se aprinde lumânarea sau becul - şi asta e tot.

O altă opţiune ieftină este folosirea unui inel micde ceramică, pe care-1 puteţi amplasa pe un bec.

*Acesta nu este doar un sfat inutil. Chiar ieri, în „mijlocul activităţii de creaţie alchimică" (sunt atât de teatrală!), m-am frecat pe faţă, neştiind că aveam ulei pe mână. Pentoi un timp am simţit înţepături care s-au extins până foarte aproape de ochi. Mă aventurez să spun că dacă aş fi făcut parte din categoria persoanelor blonde, mai delicate, mi-aş fi ars pielea din cauza neatenţiei.

Pe măsură ce becul se încălzeşte, uleiul din acesta se dispersează în aer. Dacă vă place să folosiţi lumânări, lăsaţile să ardă un timp şi puneţi câteva de picături din uleiul ales, în ceara topită. Evitaţi fitilul, pentru că uleiurile sunt inflamabile.

Spatele locuinţei biroului etc.

2 căsătorie asocieri	7 faimă recunoaştere	3 abundenţă bogăţie
4 copii creativitate	4 sănătate echilibru	4 familie prieteni
5 persoane de ajutor, călătorii	1 carieră calea vieţii	6 autoinstruire, spiritualitate

Fata locuinţei biroului etc.

Eventual, puteţi cumpăra un difuzor electric de aromaterapie. Acesta este un dispozitiv de dimensiuni mici, care difuzează uleiul esenţial la anumite perioade ciclice de timp.

Aceste dispozitive dispersează esenţele prin curenţi de aer şi nu prin încălzire (care ar putea să modifice structura chimică a uleiului). Deşi costă aproximativ 100$, ele constituie o investiţie bună în mediile de afaceri, unde arderea lumânărilor nu intră în discuţie.

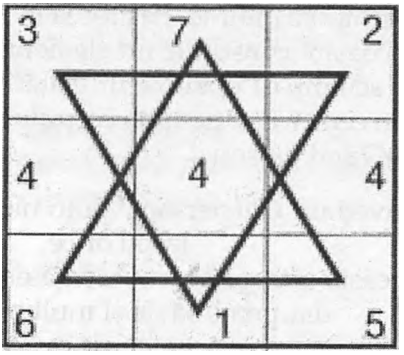
Legătura geometrică sacră

Deşi schemele care ne arată cum să folosim uleiurile pe corpul şi în locuinţa noastră par simple şi uşor de înţeles, relaţia dintre chakre şi centrele de energie Bagua este profund simbolică. Suprapunerea dintre Arborele Vieţii, Chakre şi Bagua ne-a demonstrat cum sunt ele interconectate prin sistemul energetic al GW-ului universal.

Mai putem vedea cum se dezvăluie principiile geometriei sacre, cu fiecare pas al expunerii noastre. Frumuseţea acestor principii este că ele funcţionează la diferite niveluri - unele evidente, altele ascunse.

Spatele locuinţei biroului etc.

în mod uimitor, corespondenţa numerică dintre Chakre şi Bagua ne oferă un simbol sacru.



Faţa locuinţei biroului etc.

Când plasaţi numărul Chakrei (unu fiind Chakra Rădăcină/ Gua Carierei şi şapte Coroană/Faimă), în zonele corespunzătoare ale Bagua, puteţi trasa un simbol geometric sacru. Trasaţi linii între unu, doi şi trei; apoi, între cinci, şase şi şapte. Patru, zona inimii, reprezintă centrul.

Tocmai am creat steaua cu şase vârfuri. Steaua lui David, Sigiliul lui Solomon şi simbolul lui Hermes - „precum sus, aşa şi jos". Acesta este simbolul echilibrului şi armoniei: trinitatea materială cu vârful în jos şi trinitatea spirituală cu vârful în sus. Triunghiul/piramida este şi cel mai stabil model arhitectural dintre solidele lui Platon.

Ce lucru uimitor! Trăim într-un univers condus de legi sacre, care guvernează armonia şi echilibrul din vieţile noastre. Când începem să ne uităm şi să folosim corespon-

denţele care sunt peste tot în jurul nostru, începem să trăim în mijlocul fluxului parfumat al vieţii.

Intenţia este cheia

Mai pulverizaţi încă esenţele, pe măsură ce citiţi, nu-i aşa? Sunt sigură că totul miroase minunat. In acelaşi timp, aţi modificat frecvenţa de vibraţie a Chakrelor şi a locuinţei voastre, armonizându-le. Păstrarea în echilibru a celor două vase ale voastre constituie un element important în realizarea unor schimbări pozitive în viaţă. Când *Chi-A* vibrator curge prin centrii energetici ai corpului şi locuinţei, atunci vă cultivaţi *Chi* personal.

Când aveţi un *Chi* personal puternic, sunteţi capabili să
faceţi orice.
Aceasta este, pe scurt, Aromaterapia Feng Shui,
dar poate să fie şi mult mai mult.

Voi creaţi cu gândurile şi cu percepţiile. Când intenţia vă însoţeşte gândurile, puteţi să vă construiţi viitorul. Feng Shui înseamnă realizarea de modificări în viaţa voastră, cu intenţie. Dacă schimbaţi locul mobilierului, sau agăţaţi un nou tablou, vă îmbunătăţiţi clar mediul, dar nu obţineţi neapărat şi schimbări pozitive în viaţă. Dacă combinaţi intenţia - gândul din spatele a ceea ce doriţi să realizaţi - cu mişcarea mobilei, sau cu adăugarea unui nou tablou, atunci începe să se manifeste schimbarea. Puterea *Chi-m* vostru personal - al gândurilor, intenţiilor voastre - creează transformarea.

Cum funcţionează, mai exact, intenţia?

Intenţia este totul. Fără intenţie, fără scop, sunteţi ca o barcă plutind fără ţintă pe un râu. Intr-un final, barca ajunge la destinaţie, dar după întârzieri, lovituri de mal, lupte cu curenţii. O viaţă fără scop va urma acelaşi traseu ca şi cel

al bărcii. Atunci când folosiţi intenţia pentru a defini lo-cul unde doriţi ca viaţa să vă poarte, sunteţi capabili să mani-festaţi tot ce aveţi nevoie pentru a vă atinge ţelurile.

La fel este şi cu aromaterapia Feng Shui. Puteţi aran-ja şi rearanja lucrurile din casă, pulveriza şi difuza esenţele, însă locuinţa doar va arăta şi va mirosi mai bine. Dar, fără in-tenţia din spatele modificărilor de decor, aţi putea aştepta mult şi bine să apară schimbări în voi înşivă. Pe de altă parte, dacă aranjaţi şi pulverizaţi cu intenţia de a programa schim-bările specifice, nimic nu vă poate opri de la realizarea lor, într-un timp mai scurt.

Gândul creează.
Creaţi tipul de viaţă pe care-l doriţi, cu ajutorul
intenţiei clare.

Manifestarea energiei Chi

Ce tip de modificări doriţi să faceţi, pentru a vă reali-za visele? în timp ce alegeţi transformările Feng Shui pe care doriţi să le faceţi, asiguraţi-vă că aceste gânduri sunt clare, indiferent dacă e vorba de schimbarea locului unui acceso-riu, sau de rearanjarea unei întregi încăperi. Menţineţi acea vizualizare, pe măsură ce programaţi, concentrându-vă pe intenţie, uleiul esenţial pe care l-aţi ales. Şi, în timp ce pulve-rizaţi uleiul - pentru a face legătura cu transformările Feng Shui respective, în vederea schimbării în domeniul de viaţă dorit - menţineţi aceeaşi concentrare, ştiind că transforma-rea se desfăşoară deja.

Acesta este procesul de creaţie prin intermediul put-erii voastre personale, sau „Manifestarea energiei Chi.

Deşi pare a fi ceva magic, manifestarea Gfa-ului este chiar un fenomen ştiinţific. Totul este compus din Chi. voi, eu, masa, aerul, uleiurile esenţiale, canapeaua voastră, totul.

Structura energetică a fiecărui obiect licăreşte şi vib-rează într-un dans cosmic. Ele nu au formă solidă; toate aces-

tea sunt mănunchiuri energetice care, simultan, sunt şi materie şi mişcare, într-o relaţie dinamică. Atunci când se intervine în acest dans cu gânduri creatoare, când programaţi cu intenţie, voi modificaţi Chi-ul obiectului. Chi-ul se condensează şi recreează materialul.

Asta înseamnă că nu există nici o linie de demarcaţie între obiecte. Facem cu toţii parte dintr-o ordine universală Divină. Atunci când puteţi accesa structura energetică a unui obiect, sau a voastră înşivă prin procesul de vizualizare, puteţi mobiliza acea forţa vitală a Cfa-ului, pentru a face modificări.

Intenţia voastră, Chi-ul vostru personal, influenţează reţeaua cosmică, pentru a crea ceea ce vă doriţi.

Când programez un anumit sector, accesoriu, sau propriul corp, cu intenţia parfumată a schimbărilor mele Feng Shui, eu vizualizez o imagine generată de computer:

Să spunem că doriţi să amplasaţi un cristal de ametist în zona Autoinstruirii a camerei unde meditaţi şi să-l programaţi să vă îmbunătăţească legătura cu Spiritul

Cu ochii minţii, vizualizaţi tot ceea ce vă înconjoară ca pe o imagine formală din pixeli. Vizualzaţi-vă corpul, camera, masa unde aţi pus cristalul chiar şi cristalul însuşi, cape un număr de puncte.

Tot ce este „solid", e acum o serie de puncte interconectate: ametistul este forma din puncte de culoarea mov; masa, din puncte de culoarea maro, pantalonii voştri de jeans, din puncte albastre...

In timp ce vă concentraţi pe cristal şi vă spuneţi intenţia, „punctele ce constituie respiraţia" voastră (Chi-ul vostru personal) ies din gură şi sunt direcţionate către ametist, unde se aşează între punctele violet ale acestuia Chi-ul vostru este acum încripat în ametist.

De asemenea, când rostiţi intenţia şi pulverizaţi, în

acelaşi timp şi esenţa voastră favorită pentru zona Auto-instruire, „punctele parfumate de îmbunătăţire a Chi-ului ” se ataşează şi ele cristalului şi corpului vostru.

Astfel, de fiecare dată când veţi mirosi acest parfum, aro-ma vă va reîncărca memoria celulară a corpului, care a fost programată de către intenţie şi care, la rândul ei, este conectată energetic la ametistul vostru programat Ambele lucrează împreună, pentru a aduce intenţia din ce în ce mai aproape de rezultatul dorit de voi.

Acesta este modul în care funcţionează expresia: „Gândul este creator". Puteţi vedea schimbările pe care doriţi să le faceţi şi puteţi programa forţa vitală a corpului, a locuinţei şi a accesoriilor, pentru a face schimbarea.

Atunci când gândul este combinat cu catalizatorul, adică uleiul esenţial, şi apoi este aplicat schimbărilor Feng Shui, veţi simţi imediat modificarea energiei.

Aţi experimentat deja puterea pe care o au mirosurile pentru a vă evoca anumite amintiri în memorie; acum faceţi doar legătura dintre această putere subliminală, care poate aduce amintirile la suprafaţă, şi un viitor pe care deja l-aţi vizualizat.

(vorbirea/respiraţia voastră)

Uleiurile esenţiale sunt legătura.

Aroma lor declanşează o reacţie
care vă trimite Chi-ul personal în spirală, materializând
schimbările Feng Shui pe care le doriţi.

Când folosiţi esenţele în locuinţă şi pe corp, folosiţi energii semnificative în ambele voastre vase, care vor amplifica transformările Feng Shui. Deoarece, în mintea voastră, aţi programat esenţa pentru a obţine modificări specifice în viaţă, de fiecare dată când o mirosiţi, amplificaţi efectul.

Acum, haideţi cu toti **...**

Programaţi cu ochii minţii esenţa, sectorul din locuinţă, corpul sau accesoriul cu propria voastră imagine, asemănătoare celei generate de computer. Cu propria voastră cunoaştere a Chi-ului personal, aţi identificat sectoarele în care aţi dori să faceţi modificări. Alegeţi unul şi folosiţi următoarea metodă, pentru a face acele schimbări.

Programaţi esenţa

învăţaţi să fiţi propriul vostru alchimist. Puteţi crea un spray din esenţele prezentate, sau puteţi crea propriul vostru amestec. Crearea unor amestecuri de Aromaterapie Feng Shui poate fi un proces continuu.

Producătorii antici de parfumuri erau preoţii şi cei însărcinaţi cu desfăşurarea ritualurilor sacre. Ei înţelegeau puterea aromei şi erau adepţii utilizării ei pentru a amplifica puterea ceremonialelor. Puteţi face la fel. Când realizaţi amestecurile, creaţi o atmosferă sacră. Faceţi ca procesul de combinare a esenţelor să fie parte din transformările Feng Shui intenţionate de voi.

Ori de câte ori este posibil, aduceţi sacrul în viaţa voastră de zi cu zi. Acesta vă oferă energie vitală. Ce credeţi că aduce mai mult Chi în viaţa voastră: faptul că turnaţi apă şi un ulei esenţial într-o sticlă, sau urmărirea unui proces

conştient de alegere a uleiului prin divinaţie şi folosirea lui cu intenţie - deci cu gândul la efectul pe care-1 va avea?

Atunci când în spatele acţiunilor noastre se află conştiinţa, acestea devin parte a unui proces sacru.

Atunci când creaţi combinaţia voastră de uleiuri, cufundaţi-vă într-o stare ceremonială a minţii şi adăugaţi-i amestecului imagini mentale. Puneţi intenţia voastră în tot ceea ce faceţi (De altfel, asta este valabil pentru orice faceţi în timpul zilei!).

Programaţi amestecul cu schimbările pozitive pe care le doriţi în viaţă. Şi nu uitaţi să zâmbiţi şi să vă distraţi, când faceţi acest lucru. Râsul vă face viaţa mai plăcută.

Pe scurt, cum să văprogramaţi vasele.

Procesul de punere în mişcare a Aromaterapiei Feng Shui nu este unul lung şi complicat. Sunt cinci etape uşor de făcut în numai câteva minute:

1. **Alegeţi vasul': corpul sau locuinţa (sau biroul, ambarcaţiunea, locul unde faceţi afaceri etc.)**
2. **.Pulverizaţi uleiul sau combinaţia de uleiuri dorită.**
3. **Vizualizaţi intenţia.**
4. **Rostiţi intenţia.**
5. **Pulverizaţi din nou.**

Programaţi-vă corpul: un exemplu

Vă recomand să stabiliţi intenţia şi să vă programaţi mai întâi corpul. Reţineţi, este vasul vostru primordial şi vă însoţeşte în permanenţă.

Duceţi-vă într-un loc unde ştiţi că nu veţi fi deranjaţi pentru câteva minute. Liniştiţi-vă mintea, umpleţi-vă inima cu intenţia schimbărilor care aţi dori să se manifeste în viaţa voastră şi realizaţi următoarele cinci etape.

Concentraţi-vă pe Chakra(e), împreună cu intenţia sau dorinţa care aţi dori să vi se îndeplinească, sau situaţia care aţi dori să se îmbunătăţească. Puteţi închide ochii, dacă doriţi.

Pulverizaţi Chakra(ele) cu esenţă - sau chiar întregul corp, dacă doriţi. Pe măsură ce simţiţi ploaia aromată pe piele, respiraţi energia vindecătoare a uleiurilor esenţiale, ştiind că au fost alese pentru intenţia voastră specifică.

Vizualizaţi că problema a fost deja rezolvată sau că dorinţa v-a fost deja îndeplinită. Lăsaţi ca această imagine din minte, legată acum de aroma uleiului programat, să pătrundă în Chi-ul corpului vostru, în adâncul Chakrei(lor). Simţiţi cum acestea se deschid şi simt gata să primească proprietăţile medicinale ale uleiurilor şi să facă acest lucru, de fiecare dată când vor simţi din nou acelaşi parfum. Cu cât vizualizarea rezultatului este mai clară, cu atât sunteţi mai aproape de manifestarea ei.

Rostiţi intenţia clar. Puteţi să o scrieţi pe o foaie de hârtie. Când o rostiţi cu voce tare, intenţia voastră specifică vă pătrunde întreaga fiinţă; în acelaşi timp, trimite vibraţia intenţiei voastre în cosmos.

Acesta este un exemplu a ceea ce puteţi spune, dacă doriţi să faceţi modificări la nivelul Chakrei Rădăcină şi al sectorului Carierei. Folosiţi-vă propria creativitate, pentru a crea cuvinte sau simboluri care să vă exprime mai bine.

„ Cu ajutorul proprietăţilor stabilizatoare şi de „împământare" ale ghimbirului, toate temerile mele privind serviciil şi siguranţa mea financiară dispar, deoarece toate necesităţile mele sunt deja satisfăcute şi vor fi întotdeauna astfel. Am un fundament solid, pe baza căruia cred că viaţa mea se desăşoară conform Voinţei Divine.
Iar defecare dată când respir această esenţă, Cha-

kra(ele) mea se deschid(e) şi viaţa mea se extinde până la împlinirea ei completă. Eliberez intenţia mea sursei universale, ştiind că există o abundenţă nelimitată care poate satisface toate necesităţile oricui."

Aţi început transformarea. Păstraţi vie schimbarea în mintea voastră, parfumându-vă corpul sau Chakra, de fiecare dată când vă gândiţi la aceasta. încorporaţi esenţele preferate în programul vostru de frumuseţe/sănătate. Integraţi-le în rutina voastră pentru „frumuseţe interioară".

De fiecare dată când le mirosiţi,
Chi-ulvostru se modifică.

Odată ce aţi stabilit intenţia, este simplu. Nu mai trebuie să vă concentraţi atenţia; tot ce trebuie să faceţi este să pulverizaţi şi să vă programaţi locuinţa!

Programarea locuinţei

Procesul este similar cu cel al programării corpului; locuinţa este cel de-al doilea vas al vostru.

Corp - duceţi-vă în sectorul (sectoarele) locuinţei la care se referă dorinţa voastră. Ştiind că nu veţi fi deranjaţi pentru câteva minute, liniştiţi-vă mintea şi umpleţi-vă inima. Dacă doriţi, închideţi ochii.

Pulverizaţi sectorul (sectoarele) cu esenţa respectivă, sau accesoriile puse aici, şi care sunt simbolul intenţiei voastre. Pe măsură ce simţiţi ploaia proaspătă pe piele şi cum umple camera, inspiraţi energia vindecătoare a uleiurilor esenţiale, ştiind că ele au fost selectate pentru intenţia voastră specifică.

Vizualizaţi că problema este deja rezolvată sau că dorinţa v-a fost deja îndeplinită. Lăsaţi această imagine din minte - care este legată acum de esenţa programată - să pă-

trundă în Chi-u\ sectorului şi în accesoriul (accesoriile) simbolic(e), pentru a vă vindeca şi pentru a amplifica ideea, de fiecare dată când veţi simţi din nou acelaşi parfum. Vă repet: cu cât vizualizarea voastră este mai clară, cu atât sunteţi mai aproape de materializarea ei.

Rostiţi intenţia cu voce tare, astfel încât locuinţa, sectorul Bagua, accesoriile şi universul să vă poată auzi. Atunci când rostiţi intenţia, Chi-A vostru şi intenţia respectivă pătrund în locuinţă şi în corp; de asemenea, trimit vibraţia intenţiei voastre în cosmos. Ca şi aplicaţia pentru corp, şi acum puteţi să vă scrieţi discursul pe o foaie de-hârtie.

Acesta este un exemplu despre ce aţi putea spune, atunci când intenţionaţi să faceţi schimbări în Chakra Inimii şi în centrul locuinţei voastre (Gua Familie/Copii/Tai Chi). Folosiţi cuvinte şi simboluri care sunt reprezentative pentru voi.

„Cu ajutorulproprieăţibr iubitoare ale lavandei" stabilesc intenţia şi programez centrul inimii casei mele, pentru a genera energia iubirii care să vină însprijinul celorlalte sectoare şi aspecte ale vieţii mele.

De asemenea, pulverizez inima de cuarţ roz (accesoriii), poziţionată perfect în zona inimii a măsuţei de cafea, în centrul camerei, în inima locuinţei mele, pentru a amplifica dragostea.

Pe măsură ce pulverizez zona familiei, sunt mai iubitor(oare), mai plin(ă) de compasiune, mai atent(ă), mai iertător (oare) şi am mai multă grijă faţă de ceilalţi. Relaţiile cu familia mea şi cu familia mare umană sunt din ce în ce mai bune, pe zi ce trece.

De fiecare dată când miros această esenţă, viaţa mea se deschide complet pentru a primi iubire - şi pot să fiu plăcut(ă) şi creativ(ă) în tot ceea ce întreprind. Eliberez intenţia mea sursei universale, ştiind că abundenţa sa nelimitată face ca inimile tuturor să fie pline în permanenţă."

De fiecare dată când vă gândiţi la aceasta, pulverizaţi şi împrospătaţi aerul din locuinţă, birou sau maşină. Faceţi în aşa fel încât totul să miroasă frumos şi încărcaţi-vă şi voi cu o esenţă plină de energie.

Reţineţi, de fiecare dată când pulverizaţi...
Dacă mirosul vă atrage, atunci el vă modifică Chi-ul!

Programaţi-vă corpul şi locuinţa în acelaşi timp,
pentru a amplifica rezultatele: aceasta este
„Esenţa" Aromaterapiei Feng Shui!

In timp ce vă programaţi locuinţa, programaţi şi corpul pentru a sincroniza energiile ambelor voastre vase. Reţineţi: atunci când vă rostiţi intenţia pe baza vizualizării, faceţi referire şi la Chakră, la Gua, sau la accesoriul respectiv, dacă este cazul, odată cu exprimarea dorinţei.

Acum, odată ce corpul şi locuinţa voastră sunt programate, nu contează unde simţiţi mirosul esenţei respective; chiar dacă sunteţi departe de casă, energia iubirii şi intenţia au fost deja programate şi vă vor susţine dorinţele.

De fiecare dată când veţi pulveriza esenţa, Ch-ul pe care-1 creaţi va lucra în vederea obţinerii rezultatelor Feng Shui dorite - chiar şi fără gândul vostru conştient!

Uleiuri cu care vă puteţi răsfăţa

Masaj:
Uleiurile de suport potrivite pentru masaj sunt cele de migdale dulci şi seminţe de struguri

Loţiuni şi pentru piele:
Folosiţi uleiuri hrănitoare, cum ar fi cele de avocado, jojoba, sau miez de caisă.

Pentru baie:
Euforizante - ylang ylang;
Stres, insomnie - muşeţel, lavandă;
Dureri în membre - rozmarin şi pin.

înainte de culcare:
Pulverizaţi camera, corpul şi aştemuturile.
Afrodiziace - pipernegru salvie, cardamom, neroii, iasomie, trandafir, santal, patchouli, ylang ylang;
Vise plăcute - muşeţel, lavandă, trandafir, tămâie, ylang ylang.

Uz general:
Pentru a opri răspândirea unei boli în casă şi pentru a purifica aerul: pulverizaţi, difuzaţi şi/ sau umeziţi cu ienupăr, rozmarin.

Eliminare izului de stătut (şi pentru a reduce bacteriile) şi pentru păstrarea unei atmosfere proaspete, curate şi sănătoase: pulverizaţi, difuzaţi, ardeţi sau combinaţi cu produsele de curăţat biodegradabile un amestec de lămâie, lavandă şi mentă.

Atenţie: Uleiurie esenţiale scrise cu caractere italice nu vorfi niciodată folosite în timpul sarcinii.

CAPITOLUL 8

îmbinarea tuturor cunoştinţelor

Prin Feng Shui, voi schimbaţi tiparul *mediuM în-conjurător;* care, la rândul lui, schimbă tiparul din interiorul *vostru* Atunci când folosiţi Aromaterapia Feng Shui, locuinţa şi corpul vostru încep să oglindească schimbările pe care doriţi să le faceţi în interior şi acţionează ca nişte ghizi - ce acţionează, la rândul lor, la nivel subliminal, pentru a vă conduce spre împlinirea scopului propus. Tot ce manifestaţi în mediul înconjurător vine din puterea minţii şi a *ChiM* vostru personal.

Materializarea sună bine pe hârtie, dar ce trebuie să facem pentru a o implementa cu adevărat? Uneori, deşi o noţiune poate părea uşor de înţeles, punerea ei în practică este mai dificilă. Haideţi să învăţăm cum să alegem simbolurile perfecte pentru schimbările dorite de voi - şi locul lor exact în casa voastră.

Folosirea elementelor, partea amuzantă

Ca specialist în decoraţiuni interioare, am două lucruri favorite despre care îmi place să discut: alegerea mobilierului şi a accesoriilor - simbolurile cu care ne înconjurăm. Lucrurile pe care le alegem pentru decorarea locuinţei sunt foarte importante pentru ca rezultatele Feng Shui să se poată manifesta (combinate întotdeauna cu intenţia şi cu esenţele

corespunzătoare). Pe lângă asta, stilul vostru propriu de a amplasa mobilierul sau accesoriile reflectă Chi vostru personal. Atunci când locuinţa reflectă gustul vostru, veţi fi fericiţi. In primul rând:

Nu păstraţi nimic în locuinţă care nu este frumos, funcţional, sau care nu are valoare sentimentală sau simbolică!

Nu păstraţi în casă lucruri nefolositoare, doar pentru că „Mi l-a dat mama". Dacă nu vă place, dar îl păstraţi din obligaţie sau dintr-un sentiment de vinovăţie, sau indiferenţă, gândiţi-vă la ce spune acest lucru în legătură cu relaţia voastră cu persoana care v-a dat obiectul. Amintiţi-vă că totul este simbolic, deci gândiţi-vă la ce reflectă simbolismul obiectului. Ce credeţi că veţi obţine, dacă scăpaţi de obiectul respectiv (daţi-l mai bine de pomană) şi eliberaţi energia păstrată de acel obiect? Fără milă, nu-i aşa?

Când alegem mobilier şi/ sau accesorii specific sectoarelor Bagua din Feng Shui şi în funcţie de semnificaţia lor simbolică, puteţi să integraţi şi elementul reprezentat de dorinţa voastră. Se foloseşte aici un alt mare concept al Feng Shui, numit „teoria celor cinci elemente"*

Amintiţi-vă că poporul chinez şi-a bazat cunoaşterea pe armonia pe care a văzut-o în Natură. Teoria celor cinci elemente încorporează aceste legi naturale universale. Ea utilizează simbolism, textură, material şi conceptele abstracte ale celor cinci elemente (energii) din natură - Foc, Apă, Metal, Lemn şi Pământ - pentru a crea echilibru într-un mediu de locuit. Toate întrebările pe care le-aţi putea avea despre utilizarea celor cinci elemente în casa voastră, pot primi răspunsul dacă ne uităm la ce face Natura cu ele în afara casei noastre.

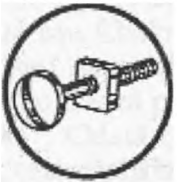
*Vă recomand să citiţi celelalte două cărţi scrise de mine: Feng Shui Astăzi şi Antologia Feng Shui, pentru a învăţa mai mult despre acest concept şi despre multe alte teorii din Feng Shui

Veţi recunoaşte uşor cum mama Natură are nevoie de toate elementele pentru a-şi păstra echilibrul. Gândiţi-vă la o pădure. Pentru a creşte, copacii (elementul Lemn) au nevoie de apă (elementul Apă) şi minerale (elementul Metal), de o bază solidă (elementul Pământ) şi de soare (elementul Foc). Feng Shui utilizează reprezentările simbolice ale ciclurilor creative şi regenerative ale acestor elemente în Natură, pentru a face schimbări în locuinţa voastră. Folosind analogiile metaforice ale elementelor, le puteţi include în mod decorativ la voi acasă, făcând astfel schimbări în viaţa voastră. Pare complicat, nu? Da de unde!

Dacă reprezentările elementelor vi se par evidente, gândiţi-vă la cât de intuitiv aţi devenit deja. Aromaterapie Feng Shui perfectă! Iată-le:

Apă:
Curgere, limpezime, sensibilitate, emoţii

Lemn:
Creştere, începuturi, prospeţime, hrană



Foc:
Acţiune, activitate, motivaţie

Pământ:
Stabilitate, siguranţă

Metal:
Bogăţii, abundentă

Dacă doriţi să aduceţi energie în do - meniulcreativităţii, adăugaţi ceva decorativ caresă reprezinte elementul Lemn. Dacă sunteţi plictisit, adăugaţi elementul Foc. Do - riţi mai multă sensibilitate? Adăugaţi elemen - tul Apă - şi aşa mai departe. Limită vă este doar imaginaţia. Iată câteva idei despre cum puteţi folosi ce- le cind elemente.

Lemn:
idei de design mobilier, pardoseli;
culoare, verde;
material: lemn;
formă, de coloană.

Apă:
idei de design. caracteristici ale apei, candelabre de cristal;
culoare, albastru;
material, apă;
formă, fluidă.

Metal:
idei de design. mobilier, accesorii de iluminat;
culoare, gri, argintiu, auriu, metalice;
material: metal;
formă: circulară, de forma domului.

Pământ:
idei de design. piatră, plăci ceramice;
culoare, galben, tonuri de pământ;
material: orice material din pământ;
formă: plată, pătrată.

Foc:
idei de design: cămin, covoare, mochete;
culoare, roşu;
materiale, animale şi produse fabricate prin procese de prelucrare chimică sau termică;
formă: ascuţită, unghiulară, piramidală.

început rapid şi ieftin!

Adăugând ceva nou locuinţei voastre, aduceţi o energie nouă şi nici nu aveţi nevoie de mulţi bani.

Doriţi motivaţie - Foc, plăcerea de a trăi toate bucuriile vieţii - Metal, oportunităţi - Lemn, stabilitate - Pământ, claritate - Apă? Duceţi-vă şi cumpăraţi un obiect care să corespundă elementului dorit.

Idei de buget

Lemn: plante, sculpturi sau rame din lemn pentru fotografii.
Apă: vaze, podoabe din cristal, sticlă, oglinzi, alte obiecte de mici dimensiuni.
Metal: rame pentru fotografii, accesorii de birou, sculpturi metalice.
Pământ: vase sau sculpturi din ceramică, pietre decorative.
Foc: lumânări, o cutie în formă de piramidă, o imagine cu un apus de soare.

Dar aşteptaţi - mai este ceva!
(Ce-mi pplace această parte!)

Vedeţi ce problemă doriţi să manifestaţi şi alegeţi accesoriul care reprezintă noua energie şi care se adresează Gua sau Chakrei corespunzătoare. Alegeţi forma, culoarea şi/ sau materialul care simţiţi că reprezintă elementul care simbolizează problema voastră.

Odată ce aţi ales obiectul, a-mplasaţi-l în Gua care reprezintă, în cea mai mare măsură, intenţia voastră. Amintiţi-vă de sectoarele Bagua macro (întreaga locuinţă) şi micro (camere individuale). De asemenea, ţineţi cont că acestea sunt doar nişte sugestii; numai voi ştiţi ce gusturi aveţi şi ce credeţi că vi se potriveşte.

Exemplul 1: Rădăcina/Carieră

Dacă vreţi o promovare la serviciu, puteţi pune un accesoriu la intrarea în locuinţă, precum şi în sectorul caârierei de la birou. (Dacă aveţi propria afacere, puteţi pune un accesoriu şi în zona Carieră a holului de aşteptare.)

Alegeţi ceva care simbolizează avansarea - poate o statuie din ceramică sau din piatră a unei persoane în mişcare. Piatra reprezintă stabilitatea Pământului (doriţi soliditate în noua poziţie), iar persoana în mişcare sunteţi chiar voi!

Exemphd2: Sex/ Căsătorie

Doriţi puţin romantism în viaţă? Hai să spunem că sectorul Căsătoriei din locuinţa voastră este în bucătărie. Ce puteţi amplasa aici, ca să simbolizeze iubirea?

Nişte coşuri de bambus în formă de inimă întrepătrunse, de exemplu. Elementul lemn al bambusului semnifică creşterea, iar forma de inimă, iubirea.

Mai puneţi un accesoriu romantic şi în sectorul Căsătoriei din dormitor şi chiar în zona Căsătoriei de pe noptieră.

Ce ziceţi de două lumânări roz? Incorporaţi sentimentele date de culoarea roz, cu elementul Foc al lumânărilor, pentru a aprinde relaţia voastră.

Nu uitaţi să luaţi în considerare toate posibilităţile pentru fiecare Chakra/Gua. Sex/Căsătorie nu reprezintă numai romantismul; poate să includă şi explorarea sentimentelor şi emoţiilor, relaţia cu şinele nostru superior şi/sau o uniune echilibrată într-un parteneriat profesional.

Vă prezint mai jos nişte idei simple şi rapide pentru fiecare Chakră/Gua, care includ elementele.

Rădăcină/ Carieră

Pământ: Această combinaţie este orientată foarte mult spre pământ; trebuie să aveţi picioarele foarte bine înfipte în pământ, pe măsură ce mergeţi pe calea vieţii. Idei: o sculptură din piatră sau ceramică care să simbolizeze munca voastră. La o consultaţie recentă, un agent de bursă avea un taur din ceramică stilizat şi afişa o atitudine foarte încrezătoare şi de succes profesional.

Lemn: Plantele în ghivece cu pământ sunt foarte indicate în această zonă. Când amplasaţi aici un element Lemn, stabiliţi intenţia de stabilitate, finanţe şi noi oportunităţi.

Metal: Pământul produce minerale sau metale, aşa că adăugaţi un accesoriu de metal pentru mai multă bucurie în viaţa voastră. Idei: puneţi planta din exemplul de mai sus într-un recipient de metal.

Apă: O oglindă sau un accesoriu din sticlă în această zonă vă poate ajuta să vă vedeţi calea vieţii cu mai multă claritate şi profunzime.

Acestea sunt indicate şi în cazul în ca-re munca pe care o depuneţi este stresantă (mai stingeţi din Foc). Fiţi foarte specific în stabilirea intenţiei, în aşa fel încât elementul apă să nu vă ducă „odată cu apa".

Mie personal îmi place să particip activ la alegerile făcute în viaţă şi să-mi croiesc propria mea cale.

Foc: Trebuie să fiţi foarte atenţi cu elementul Foc. Focul aduce schimbarea rapid, dar trebuie îndepărtat sau reamplasat, după ce s-a primit energia stimulatoare şi motivantă a acestuia.

Când se foloseşte Foc în exces, acesta poate să ardă energia Chakra/Gua şi energia voastră în mod implicit. Focul arde oxigenul existent şi poate să facă asta şi cu voi.

De asemenea, energia focului este volatilă şi instabilă. Fiţi atenţi, folosiţi Focul într-un sector, obţineţi energia de care aveţi nevoie şi mutaţi-1 într-un alt sector pe care doriţi să-l încărcaţi!

Sex/ Căsătorie

Pământ: dacă relaţia voastră, sentimentală sau de afaceri, are probleme, atunci Pământul este răspunsul. Idei: o piatră în formă de inimă sau o cutie de ceramică sub formă de inimă. Observaţi cum puteţi combina energia altei Chakre/Gua, a altei culori sau a altui element pentru a amplifica efectul.
După cum ştiţi, culorile centrului inimii sunt: roz şi/ sau verde. Piesa din ceramică poate avea frunze şi flori (Lemn) pentru a ajuta la dezvoltarea relaţiei şi pentru a avea rădăcini ferme în pământ.

Amintiţi-vă să stabiliţi intenţia cu esenţe pentru toate simbolurile:

„ Cu această cutie dinceramică sub formă de inima pictată cu frunze de iederă, stabilesc intenţia mea privind căsătoria.: să devină mai stabilă şi să continue să crească din inimă. Şi, pe măsură ce programez cutia, spun ca această energie minunată să fie menţinută cu esenţă de grapefruit.
De fiecare dată când voi mirosi această aromă, toate aspectele relaţiei mele, de stabilitate, iubire şi continuă dezvoltare, să fie amplificate."

Lemn: Hrăniţi-vă relaţiile. Ce-aţi zice dacă cutia sub formă de inimă ar fi din lemn? Sau, ce ziceţi de doi porumbei sculptaţi în lemn?
Apă: Doriţi să adăugaţi limpezime şi sensibilitate emoţională relaţiei voastre? Atunci cutia sub formă de inimioară poate fi din sticlă sau cristal. Amintiţi-vă să combinaţi elementele pentru a amplifica efectul, încercaţi cu două sfeşnice de cristal (Apă) cu lumânări (Foc) verzi (Lemn) pentru a mări claritatea, sensibilitatea emoţională şi pasiunea pe care le împărţiţi cu partenerul vostru.

Metal: Metalul reprezintă un parteneriat complet şi iubire din abundenţă. Idei: încercaţi cu o sculptură „romantică" din metal; două sfeşnice de metal cu lumânări albastre (Apă) pentru a obţine o comunicare clară şi sensibilitate; poza voastră de la nuntă într-o ramă metalizată; sau umpleţi o găleata cu flori delicate albe şi roz - proaspete sau artificiale.

Aţi prins ideea? Fiţi creativi!

Foc: Vă spun din nou, fiţi atenţi! Dar ... ar fi foarte amuzant să puneţi lenjerie de pat de culoare roşie, pentru a adăuga puţină pasiune. Dar vă rog, îndepărtaţi-le după ce se reaprinde scânteia.

Voinţă/Bogăţie

Pământ: Finanţe stabile. Fiţi atent cu intenţia, există o linie de demarcaţie fină între stabil şi stagnant.
Idei: întăriţi-vă bogăţia, punând un piedestal din piatră la sculptura voastră metalică pentru bogăţie.
Lemn: Să mărim şi voinţa, odată cu bogăţia! Puteţi pune o plantă sănătoasă, sau ce spuneţi de o cutie de lemn sub forma unui sipet cu comori, gol dar aşteptând să fie umplut cu comori...
Apă: In Feng Shui-ul tradiţional, apa înseamnă bani. Ce spuneţi de o fântână de interior în zona bogăţiei, pentru ca banii să curgă?
Metal: Uşor! Alegeţi orice este metalic: rame pentru fotografii aurii sau argintii, un vas inie cu monede din toată lumea, o sculptură de metal, sau un serviciu din argint.
Foc: Generaţi Foc în contul vostru de la bancă!
Cumpăraţi o piramidă (piramidele concentrează şi amplifică energia), sub care plasaţi o bancnotă de cea mai mare valoare.
Nu uitaţi intenţia pentru care o plasaţi acolo.

Inimă/Familie şi copii

Pământ: Pentru o viaţă de familie stabilă, puneţi în acest sector roci netede, în care să fie încrustate cuvinte ca: *pace&hoebunătate.*
Lemn: Pentru a avea o legătură strânsă cu copiii, puneţi fotografia familiei voastre într-o ramă de lemn.
Apă: Comunicarea clară este absolut necesară. Aşezaţi o vază de cristal cu câte o floare pentru fiecare membru al familiei. Florile să fie în permanenţă proaspete; cele ofilite sau moarte nu conţin *CU*
Metal: Amplasaţi un bol de metal pentru a reprezenta acceptarea bunurilor pe care le are celălalt de oferit şi a modului lui de viaţă.
Foc: Ce ziceţi de lumânări de culoare diferită (câte una pentru fiecare membru al familiei), grupate în acelaşi loc?

Gât/Persoane de ajutor

Pământ: Grupaţi mai multe figurine ceramice care să simbolizeze grupul persoanelor de ajutor.
Lemn: Grupaţi câteva plante în această Gua, care să-i reprezinte pe toţi oamenii de ajutor. Nu recomand cactuşii, pentru că sunt ţepoşi.
Apă: Comunicarea este crucială în acest sector. Puneţi un element proeminent care să reprezinte apa, cum ar fi o fântână sau o oglindă mare.
Metal: De ce nu o fântână de metal? Sau înrămaţi oglinda cu frunze aurii, ca să beneficiaţi de multe persoane sincere care să vă ofere ajutorul.
Foc: Dacă această zonă este în sufragerie, de exemplu, folosiri pemuţe ce conţin culoarea roşie, sau motive unghiulare.

Al treilea ochi/ Autoinstruire

Pământ: Puneţi aici cristalele şi celelalte pietre speciale pe care le aveţi.

Lemn: Dacă este linişte în această zonă, atunci puneţi o măsuţă din lemn pentru a face din ea un altar personal.
Apă: Agăţaţi o imagine cu o apă liniştită.
Metal: Amplasaţi runele sau cărţile voastre cu îngeri într-un vas de metal, pentru a vă fi la îndemână atunci când le folosiţi zilnic.
Foc: Acesta este un loc foarte potrivit pentru a amplasa lumânările, beţigaşele parfumate şi difuzoarele de esenţe aromate.

Coroană/Faimă

Pământ: Agăţaţi un cristal faţetat în fereastră, astfel încât acesta să reflecte strălucirea soarelui (şi a voastră) în zonă.
Lemn: Puneţi o fotografie recentă, în care arătaţi foarte bine, într-o ramă de lemn.
Apă: Puneţi un bol de cristal în care să nu existe nimic şi stabiliţi ca intenţie că acel bol este acolo ca să primească toate minunile pe care le are universul de oferit.
Metal: De ce nu vă cumpăraţi clopoţei de metal, care să trimită „melodia" voastră întregii lumi?
Foc: Acesta este elementul care corespunde în mod tradiţional acestui sector, aşa că puneţi lumânări, piramide şi accesorii de culoare roşie şi însufleţiţi-le cu energia Focului.

înainte de a începe modificările - respectiv, să adăugaţi accesorii sau să rearanjaţi obiectele deja existente - ţineţi cont de etapele Feng Shui:

- **Evaluaţi situaţia/problema/dorinţa cu ajutorul analizei Ch-ului personal şi tehnicilor Feng Shui.**
- **Determinaţi centrele de energie şi uleiurile esenţiale corespunzătoare.**
- **Creaţi un Feng Shui bun, făcând „curat" în locuinţă, în piesele de mobilier şi verificaţi amplasarea accesoriilor.**
- **Stabiliţi intenţia şi programaţi centrii voştri energeti-**

ci: „Vorbeşte şi pulverizează".
•Jucaţi-vă cu esenţele şi inhalaţi rezultatele.

Reţineţi toate metodele posibile prin care energiile fiecărei Chakre/ Gua pot fi puse în aplicare în viaţa voastră. Nu uitaţi să pulverizaţi şi să inhalaţi parfumul esenţelor cât timp amplasaţi diferitele obiecte şi întotdeauna stabiliţi intenţia!

Folosiţi puterea esentelor!

Dacă nu aveţi suficienţi bani pentru a achiziţiona obiecte noi, începeţi să căutaţi prin casă. Veţi fi uimiţi câte lucruri care corespund elementelor aveţi deja în casă, iar singurul lucru pe care trebuie să-l mai faceţi este să le puneţi în sectorul corespunzător.

Alegeţi un obiect care vă place foarte mult, corespunzător elementului a cărei energie doriţi să o aduceţi în viaţa voastră. Să spunem că aţi avut mai multe slujbe în ultimul timp şi aţi dori stabilitate profesională şi a locului de muncă. Ar fi bine să puneţi pe birou piatra drăguţă (Pământ) pe care aţi găsit-o (nici nu v-a costat nimic) în concediul trecut. (Nu o puteţi pune în zona carierei, nu-i aşa? Piatra v-ar putea „bloca" drumul! Dar ar putea sta totuşi, în zona carierei dacă o veţi amplasa în sertarul din mijloc al biroului.) Acum, pentru efect dublu, adăugaţi şi intenţia conştientă.

în timp ce puneţi piatra, spuneţi ceva referitor la dorinţa şi credinţa voastră, cum ar fi:

„ Cu această minunată piatră, care păstrează amintiri atât de minunate, stabilesc ca intenţie ca ea să-mi asigure un loc de muncă sigur şi o creştere stabilă. Toate hârtiile puse temporar sub ea (poate fi şi funcţională) vor caracteriza realizarea de tranzacţii sigure, nu numai spre beneficiul meu, dar şi al asociaţilor mei, firmei şi clienţilor noştri." (Stabiliţi întotdeauna intenţii bune pentru toţi cei implicaţi.)

Şi pentru efect triplu, folosiţi şi esenţele:

„Pe măsură ce pulverizez roca mea stabilizatoare şi biroul meu cu vetiver, ambele sunt programate pentru a amplifica energia Rădăcină/Carieră. Şi de fiecare dată când voi simţi această aromă, intenţia mea va fi recunoscută - indiferent dacă mă gândesc la asta sau nu".

Şi pentru efect cvadruplu:

Continuaţi să pulverizaţi pentru a vă aduce realitatea din ce în ce mai aproape! Reţineţi că, de fiecare dată când veţi mai pulveriza esenţa, chiar dacă veţi fi conştient de intenţie sau nu, nasul vostru va şti.

Indiferent dacă cumpăraţi un obiect simbolic, sau îl faceţi personal, sau folosiţi unul vechi, acesta trebuie neapărat să aibă o semnificaţie specială pentru voi. Nu uitaţi, timp de un minut folosiţi vizualizarea, rostiţi afirmaţia şi pulverizaţi esenţa pe care aţi ales-o pentru a stabili intenţia.

Utilizarea tuturor acestor combinaţii vor amplifica rezultatele Feng Shui. Este simplu!

Reţineţi: cheia pentru manifestarea pe care o doriţi este alegerea unui accesoriu simbolic care vă atrage privirea şi vă modifică GW-ul,

folosiţi în fiecare zi esenŞa voastră simbolică, cu proprietăţile ei energetice şi vindecătoare.

Dacă simţul vostru olfactiv este plăcut impresionat de o esenţă, atunci şi QzAul vostru se va modifica!

Folosiţi esenţele _peste tot tot timpul!

Folosiţi esenţele în fiecare zi, tot timpul, peste tot. Odată ce aţi făcut legătura dintre ele şi dorinţa pe care o aveţi, puteţi să le pulverizaţi oriunde doriţi, lăsând procesul subliminal de manifestare să se desfăşoare singur. Faceţi legătura între esenţe şi tot ceea ce faceţi. Dacă sunteţi atent şi lucraţi

cu energiile şi cu uleiurile, vă veţi afla într-un proces constant de dezvoltare a Gfa-ului vostru personal, în timp ce vă veţi bucura de aromele plăcute din jurul vostru. în acelaşi timp, acestea vor face ca subconştientul (sau chiar conştientul!) vostru să lucreze permanent în vederea rezolvării problemelor, pentru a cere sprijin energetic, sau pentru a manifesta schimbările pe care le aşteptaţi.

Folosiţi esenţele zilnic şi pe tot parcursul zilei!

Vă prezint mai jos câteva variaţii care funcţionează bine în cazul meu:

Când nu sunt în alt oraşîmi stabilesc priorităţile zilei în aşa fel încât să nu pierd ora de dans. Atunci când lucrez la mai multe proiecte, nu sunt 100% atentă la ore: corpul meu lucrează, dar mintea mea nu-şi mai aminteşte paşii. Folosind o combinaţie a uleiurilor mele favorite pentru Chakrele 1,2 şi 3, partea „inferioară" a cotpului, aceasta mă aduce mai mult cu picioarele pe pământpe mine, un Geamăn cu capul în norii. O folosesc mante de oră, iar când corpul meu începe să se încălzească, simt parfumul, parfum care mă ţine departe de picioarele partenerului meu!

Dacă îmi petrec ziua scriind, voi pulveriza uleiurile mele preferate pentru Chakrele 5,6 şi 7, mai spirituale. Le combin într-o sticluţă cu pulverizator, cu apăpurificată şi câteva picături de ulei de suport şi le pulverizez pe corp, după ce ies de la duş. Are o dublă acţiune: îmi hidratez pielea şi creez o barieră protectoare, în timp ce energia se deplasează către cele trei chakre superioare. în birou, pulverizez acelaşi amestec, fără uleiul de suport, atunci când vreau să mă reîncarc energetic, sau folosesc o lampă pentru uleiuri.

Seara îmi fac baie - una dintre plăcerile mele. Doresc ca totul să provină din inimă şi, cu tendinţa mea de a mă concentra pe alte lucruri, uleiurile pentru inimă mă men-

ţin conectată. Există mai multe posibilităţi de folosire. Puteţi pune 5-6 picături din unul sau mai multe dintre uleiurile pentru inimă. Nu uitaţi că cea mai plăcută parte este atunci când uleiurile sunt difuzate de aburi, deci închideţi uşile şi ferestrele pe durata băii.

Mai puteţi adăuga uleiurile esenţiale şi la sarea de baie, care scoate toxinele din corp şi vă relaxează muş-chii. După aceea, pulverizez uleiurile pentru inimă pe corp, pentru a avea visele cele mai plăcute.

Există atât de multe modalităţi de a introduce esenţele în viaţa voastră, încât nu vă rămâne decât să le încercaţi!

Experimentaţi - este amuzant şi simplu.
Fiţi creativi - folosiţi uleiurile oriunde şi oricând!

Alte idei pentru aplicarea esenţelor pe corp:

- **Creaţi propriul vostru parfum.**
- **Combinaţi un ulei esenţial cu o loţiune de corp.**
- **Rugaţi-l pe partenerul vostru să vă facă un masaj cu uleiuri esenţiale.**
- **Puneţi câteva picături într-un vas cu apă fierbinte, pentru a face o saună facială.**
- **Puneţi o picătură pe o batistă şi inhalaţi.**
- **Puneţi combinaţia de uleiuri într-un atomizor şi împrospătaţi-vă faţa în timpul zilei.**
- **Folosiţi-le înainte de o întâlnire de afaceri (voinţă/bogăţie) sau romantică (voi alegeţi!).**

Mai puteţi pune esenţele şi în creme. De exemplu, în funcţie de energia cu care doresc să lucrez, eu adaug 18 picături de ulei (multiplu de 9, un număr ceremonial în Feng Shui) în crema mea. Efectul este foarte bun, chiar şi în cazul tenului meu gras şi devin mai activă. Mie mi se pare că cele mai potrivite uleiuri pentru mine sunt cele pentru inimă - vouă ce vi se potriveşte cel mai bine?

Toate aceste sugestii au un triplu efect benefic. Rea-

lizaţi o transformare Feng Shui imediată (cu toate acestea vă modificaţi Chi-ul, nu-i aşa?); beneficiaţi de calităţile unui ulei esenţial natural şi nu folosiţi parfumurile artificiale cu potenţial toxic; vă costă mult mai puţin dacă vă creaţi parfumul singur.

Introduceţi esenţele parfumate în viaţa voastră.
Vă vor oferi atâta plăcere!

Nu uitaţi să le folosiţi zilnic în locuinţa voastră. Vă mai dau câteva idei pentru folosirea lor acasă.

- **Puneţi câteva picături de esenţă pe filtrul aparatului de aer condiţionat.**
- **Adăugaţi câteva picături în detergentul de spălat vase; mirosul plăcut vă va uşura munca - şi, reţineţi, uleiurile sunt antibacteriene.**
- **Datul cu aspiratorul devine mai suportabil, dacă puneţi câteva picături de ulei pe punga de colectare a gunoiului.**
- **Puteţi pune o picătură sau două de ulei şi pe colţul pernelor pe care dormiţi (unele uleiuri pot păta, deci aplicaţi în locurile puţin vizibile).**
- **Puneţi uleiuri pe semnele voastre de carte.**
- **Folosiţi o „semnătură" parfumată pe plicurile voastre de corespondenţă.**
- **Pulverizaţi esenţa preferată pe lenjeria de pat.**

Nu uitaţi să faceţi câte o sticluţă pentru fiecare Chakră/Bagua şi amplasaţi-le în zona corespunzătoare din casă. Când intraţi, puteţi pulveriza puţin, pentru a adăuga mai multă energie la spaţiul respectiv şi vouă înşivă.

Probabil că vă este uşor să aplicaţi toate metodele enumerate de mine până acum - aşa că, de ce să nu faceţi din fiecare activitate sau situaţie o experienţă cu arome?

Gândiţi-vă la preţul oricărui produs de împrospătare a aerului din comerţ (sintetice şi cu potenţial toxic), sau al săpunurilor de baie aromate; acum puteţi face combinaţii Feng

Shui aromaterapeutice şi amestecuri care să vă îmbunătăţească viaţa, la un preţ mult mai scăzut. Şi sunt parfumate absolut minunat!

Aduceţi noul în viaţă, în timp ce vă veţi bucura de mirosul plăcut care vă înconjoară! Fiţi propriul vostru alchimist, creaţi amestecul perfect pentru persoana voastră şi pentru scopurile Feng Shui pe care le-aţi stabilit.

Acum, că ştiţi să folosiţi uleiurile esenţiale împreună cu deplasarea centrilor voştri energetici sau ai locuinţei, puteţi să vă îmbunătăţiţi viaţa şi să vă eliberaţi de probleme.

Chi-ul vostru personal nu mai este împiedicat de modelele restrictiveale trecutului, astfel încât acum puteţi să creaţi un prezent şi un viitor în care să vă folosiţi întregul potenţial.

Viata adevărată Chi-ul personal

Pe parcursul cărţii, v-am povestit multe cazuri adevărate referitoarela practica Feng Shui, raportată la Chakre/Bagua. în fiecare consultaţie, apar problemele sau situaţiile de viaţăale clientului - care nu aparţin numai de Bagua - un instrument tradiţional Feng Shui - dar şi de sistemul Chakrelor, care nu este Feng Shui tradiţional. Dar ştim că toate tradiţiile străvechi provin dintr-o singură sursă, astfel încât noţiunile privind centrii de energie universală şi energiile arhetipale sunt compatibile. De ce să nu folosim şi instrumentele tradiţionale ale Bagua Feng Shui şi pe cele netradiţionale, pentru a ne echilibra vieţile?

Nici unul dintre aceste cazuri nu a fost un eveniment izolat, care s-a întâmplat altcuiva. Aceste situaţii reflectă aspecte diferite ale vieţii fiecăruia dintre noi.

Chiar dacă unele dintre aceste povestiri erau, oarecum, cazuri extreme, putem recunoaşte că, parţial, ni se pot aplica şi nouă. Suntem aici, pe planeta Pământ, ca să învăţăm şi să experimentăm împreună. Vă mai miră, atunci, cât de multe putem învăţa cu privire la cei din jurul nostru?

Pe măsură ce vom recapitula fiecare dintre aceste cazuri, vedeţi dacă există vreun aspect care să vă reflecte problemele. Puneţi în practică cunoştinţele voastre proaspăt căpătate, folosiţi-vă de intuitivul al treilea ochi şi întrebaţi-vă ce soluţii de Aromaterapie Feng Shui puteţi adopta, pentru a depăşi situaţiile respective, ţineţi cont de următoarele:

1. **Definiţi ce schimbări trebuie făcute şi ce accesorii ar putea simboliza acea schimbare. Asiguraţi-vă că vă captează privirea, astfel încât să vă poată modifica Chi -ui Alegeţi ceva frumos şi decorativ, care să se poată încadra într-o schemă practică şi funcţională şi care să reprezinte elementul respectiv. Obiectul va fi simbolic pentru problemă şi pentru sectorul unde va fi amplasat.**

   Sugestiile mele s-ar putea să fie diferite de ale voastre, dar nu e nici o problemă. Există multe soluţii de aplicare a acestor concepte, pe baza propriei intuiţii, a reprezentărilor simbolice, a percepţiei, sensibilităţii, experienţei şi stilului decorativ personal.
2. **Alegeţi esenţa sau combinaţia respectivă şi folosiţi-o ca spray, ulei de corp etc., manifestându-va intenţia.**
3. **Gândiţi-vă la un text care să se adreseze problemei; v-ar putea fi de ajutor, dacă-l scrieţi înainte, pentru a-i da o formă.**

Rădăcina/Carieră

Vă mai amintiţi de Janette, femeia divorţată cu casa aceea mare, care s-a oprit din efectuarea modificărilor Feng Shui, când s-a stricat aparatul de încălzit apa? Voi aţi simţit vreodată frica adevărată? V-aţi dat seama, vreodată, că trebuie să vă schimbaţi viaţa, dar că vă era prea frică să o faceţi? Sau sentimentul de frică a fost de o mai mică amploare? Poate că a fost vorba despre o avansare pe care aţi refuzat-o, pentru că nu eraţi sigur că veţi putea face faţă şi pentru că vă era teamă că pierdeţi siguranţa oferită de vechea poziţie.

Toate acestea sunt aspecte legate de siguranţă şi de frica de schimbare. Ambele concepte sunt iluzii, deoarece nu este nimic mai sigur în viaţă decât schimbarea. Dacă sunteţi bine „înfipt" în pământ, asta nu înseamnă că nu vă puteţi ridica până la cele mai înalte culmi. Care ar fi soluţia voastră, în cazul Janettei?

Este o întrebare dificilă, deoarece nu era important ca Janette să mai adauge ceva la casa ei, ci să scape de o casă care o ţinea legată de trecut - ceea ce însemna *eliberm* de temerile ei. In cazul ei, cea mai mare schimbare Feng Shui ar putea fi să scape de toate lucrurile care nu aveau nici o semnificaţie pentru ea - să vândă, să doneze etc. - să facă *aice* numai să pună, astfel, în mişcare CAz-ul stagnant. I-am mai recomandat să deschidă ferestrele şi să lase să intre soarele şi aerul proaspăt. Nu există alt remediu Feng Shui mai rapid sau mai eficient, decât aerul proaspăt şi razele soarelui, împreună cu pulverizarea unor esenţe.

I-am mai sugerat Janettei ca, după ce scapă de toate lucrurile inutile, să achiziţioneze cel mai dramatic obiect sau accesoriu de artă pe care-1 putea găsi şi care să reprezinte motivul pentru care credea ea că este în viaţă. Banii nu erau o problemă (dar banii nu aduc fericirea!) aşa că putea să cum-pere, fără probleme, un tablou sau o sculptură. I-am spus să pună obiectul în mijlocul casei, unde să-l poată vedea tot timpul şi să-i sugereze cât de veselă ar putea fi, dacă ar reîncepe cu adevărat să-şi trăiască viaţa. Fiind în centrul casei, sectorul inimii, obiectul va putea sprijini şi toate celelalte zone. I-am sugerat să facă ceva asemănător şi în celelalte două camere pe care le folosea în mod frecvent.

Concluzia pe care o puteţi trage din povestea Janettei este: nu lăsaţi ca dorinţa voastră de schimbare să fie deturnată de temerile voastre. Trebuie să scăpaţi de toate lucrurile inutile, pentru că astfel scăpaţi şi de temerile voastre, care sunt şi ele inutile. Dacă găsiţi ceva în casa voastră care nu vi se pare frumos, aruncaţi-l şi începeţi să trăiţi o viaţă nouă.

în timp ce faceţi curăţenie în vechile temeri care vă blochează calea şi care vă sufocă rădăcinile, aţi putea spune următoarele:

„Pe măsură ce strâng aceste lucruri care nu mai au nici o semnificaţie pentru mine, îmi dau seama că ele fac parte din trecutul meu şi nu mai servesc persoanei mele în devenire. Pulverizez ghimbir pe Chakra Rădăcină, pentru ca aceasta plantă cu rădăcinile bine înfipte în pământ să-mi ofere puterea de a sta ferm pe propriile mele picioare, pe noua mea cale (noua carieră, noua atitudine etc.) şi pulverizez sectorul Carierei, pentru a mă ajuta să-mi eliberez mintea, inima şi casa de temerile care m-au tras înapoi şi nu m-au lăsat să-mi ating întregul meu potenţial. De asemenea, pulverizez şi aceste obiecte pe care le dăruiesc etc., cu convingerea fermă că ele vor fi de folos acelor persoane la care vor ajunge."

Sex/Căsătorie

Amintiţi-vă acum de povestea lui Maryann, care nu putea să se rupă de modelul de femeie supusă soţului ei, Steve. Dezechilibrul din relaţia lor a arătat că ei încă mai respectau vechile concepte referitoare la căsătorie, parteneriat şi la rolul pe care-l joacă sexul şi banii în toate acestea. Aceasta era o situaţie foarte complexă. Ea implica Chakra Rădăcină/ carieră a lui Maryann, deoarece ea nu avea o fundaţie solidă pe care să se sprijine. Mai erau implicate şi chestiuni legate de Chakra Voinţă/Bogăţie; Maryann nu era în stare să se bazeze pe propria sa putere şi să spună ce are de spus. Toate acestea se manifestau apoi în sectorul Sex/Căsătorie, printr-o relaţie dezechilibrată.

Opriţi-vă puţin şi priviţi relaţia voastră. Vă aflaţi într-o relaţie în care nu vă mai convine rolul pe care-1 jucaţi? Aprobaţi „inconştient" continuarea acestei relaţii? Vă folosiţi de sex, pentru a vă atinge scopurile? Vă folosiţi de bani, pentru a modela o relaţie?

Ce spuneţi dacă, în colţul lipsă, ar pune două scaune frumoase de grădină (amintiţi-vă de principiul dublu în ceea ce priveşte relaţiile) pentru a-şi îmbogăţi relaţia? De asemenea, ar mai putea planta şi un strat de flori roz, care să sugereze romantismul.

In interioi, în camera care priveşte zona lipsă, le-am recomandat să pună un dispozitiv electric de difuzie, cu y-lang ylang sau muşcată, care să emită continuu aromele unei relaţii echilibrate şi sentimentale în acel sector.

Dormitorul era de asemenea important, urmând să alegem obiecte simbolice pereche şi să mai adăugăm culori şi texturi care le-ar fi putut îmbunătăţi relaţia. Ce idei aveţi voi? Vă gândiţi la vreun text potrivit pentru această situaţie? Ce spuneţi de următoarele cuvinte:

„ Ylangylang - numai prin denumirea lui formată

Casa lui Steve şi a lui Maryan era în formă de L, lipsind chiar sectorul Căsătoriei. Ce puteau face în afeira casei pentru acest sector, pentru a-1 include în mod simbolic în planul general?

Căsă-torie	**Faimă**	**Bogăţie**
Copii	**Tai Chi**	**Familie**
Persoane de ajutor Călătorii	**Carieră**	**Cunoaş-tere**

din cuvinte pereche, îmi vorbeşte de relaţia de egalitate care va exista, de acum încolo, între mine şi soţul meu. De fiecare dată când îl voi pulveriza în sectorul Căsătoriei,

noi vom deveni şi mai apropiat pe măsură ce vom aduce în relaţia noastră bogăţia iubirii şi a talentelor pe care le avem de împărtăşit unul altuia. îmi pulverizez aura cu acest peirfum romantic pentru a-mi echilibra nu numai Chakra Sexului, ci toate Chakrele care lucrează împreună pentru a-mi aduce bucuria şi fericirea pe care o merit".

Chakra Gât/Persoane de ajutor

John era un domn care mai degrabă ar fi murit, decât să spună adevărul. Bineînţeles, acesta este un caz extrem, dar gândiţi-vă dacă poate nu aţi făcut şi voi la fel, la un moment dat al vieţii voastre, când aţi pregetat să spuneţi adevărul. Poate aţi evitat să rostiţi un sentiment adevărat, sau o opinie din inimă, deoarece vă era teamă de consecinţe? Aţi ascuns vreodată adevărul care, mai târziu, v-a bântuit viaţa? Aveţi un cerc de prieteni care sprijină adevărul pe care doriţi să-l trăiţi? Care cir fi soluţia voastră în cazul lui John şi al soţiei lui, Judith? Vă spun de pe acum că răspunsul este dificil.

Prima regulă: Faceţi curăţenie! Erau atât de multe lucruri inutile pe care se adunase praful, încât nici nu mă miră că John nu mai putea respira. Curat, curat, curat! Aruncaţi! Aruncaţi! Aruncaţi! Dacă nu vă mai este de folos, sau nu vă mai place, aruncaţi-l! Fără milă! Nu lăsaţi obiectele inutile să stea în calea vindecării - niciodată. Pentru John şi Judith era absolut obligatoriu să facă curat în zona Autoinstruirii, care devenise un loc de adunat gunoaie. (Nici nu am putut păşi în camera aceea.) Până când nu învăţau cum să-şi cultive şinele interior, nu putea avea loc nici o vindecare.

Camera Persoanelor de ajutor era aceea în care John trăia efectele chimioterapiei. Era întunecoasă şi mohorâtă. Trebuia să deschidă ferestrele, să tragă draperiile şi să lase lumina naturală (şi persoanele de ajutor) să intre! Această operaţie mai simboliza şi deschiderea către posibilităţile nelimitate ale vieţii, obţinerea puterii necesare pentru a putea începe să proceseze adevărul. Până acum nu am cheltuit nici

un ban şi am făcut schimbări Feng Shui majore! John ar mai putea agăţa o imagine cu un peisaj deschis, larg, în zona Persoanelor de ajutor. Acesta îi va reaminti de posibilităţile nenumărate pe care viaţa le are de oferit. Natura este viaţă şi abundă de energie - exact aşa cum poate fi viaţa, dacă o accepţi. Pentru „rostirea adevărului", aţi putea spune:

„ Cu această esenţă de lămâie, aduc strălucirea soarelui şi a adevărului în viaţa mea. Pe măsură ce o pulverizez în cameră, energia abundenă a universului umple spaţiul Mă ajută să materializez primirea unui ajutor şi a unui sprijin considerabil, de care am nevoie pentru a rosti adevărul, în faţa mea şi a lumii. Pe măsură ce pulverizez Chakra Gâtului, o simt cum se deschide către adevăr, lămâia spală şi revitalizează energia Chakrei Gât, cu puterea cuvântului rostit".

Al treilea ochi/Autoinstruire

Lisette se lupta cu o logodnă ruptă dar, de fapt, ea trebuia să înţeleagă mai întâi cine era şi ce voia de la viaţă. Mulţi trăiesc viaţa pe care societatea o aşteaptă de la ei, dar care nu are nimic de-a face cu necesităţile şi dorinţele interioare ale persoanei. Până ce nu te opreşti şi nu priveşti ceea ce eşti cu adevărat, nu vei putea aduce în viaţa ta oamenii şi lucrurile care să te ajute să fii tu cel adevărat. Vei continua să te manifeşti pe baza opiniei pe care o au ceilalţi despre tine.

Când a fost ultima dată când ai stat cu tine însuţi, liniştit, măcar pentru o oră şi, în interiorul tău, te-ai întrebat cine eşti cu adevărat? Stilul tău de viaţă şi persoanele pe care le-ai inclus în viaţa ta îţi sprijină acea imagine? Iţi faci timp ca să citeşti literatură contemplativă, sau ca să meditezi? Dansezi sau cânţi în ritmul pe care-1 auzi în inima ta?

Pentru Lisette erau destule soluţii uşoare şi simple de adoptat în casa şi în viaţa ei. Care ar fi sugestiile voastre?

Atât timp cât sectorul Autoinstruirii era în garajul ei aglomerat (vă mai miră, pe baza cunoştinţelor noi de Feng

Shui pe care le-aţi căpătat?), Lisette trebuia să facă curat, pentru a compensa faptul că această zonă nu era inclusă în spaţiul de locuit. I-am cerut să stabilească micro-sectoare de autoinstruire în fiecare cameră, în zona respectivei Gua.

In zona Autoinstruirii din camera de zi, i-am spus să pună un scaun confortabil, iar lângă el o lampă metalică (abundenţă de lumină interioară şi clarvedere). De asemenea, i-am spus să mute imaginea cu zeiţa, Kuan Yin, lângă scaun, ceea ce a şi făcut. In acest spaţiu, ea putea să citească sau să mediteze. în dormitorul ei, i-a plăcut ideea ca în zona Auto-instruirii să aranjeze un altar personal, cu obiecte care, pentru ea, aveau o semnificaţie spirituală simbolică.

Vă mai amintiţi de sculptura spartă a unui cuplu? Am rugat-o să cumpere o sculptură a unei femei cu o „atitudine" jucăuşă şi independentă - realizată, eventual, de acelaşi artist pe care ea îl admira atât de mult. I-am spus să o pună în holul de la intrare, pentru a o vedea ori de câte ori păşea în „noua ei călătorie". Cuvintele potrivite pentru această situaţie ar putea fi:

„Pulverizez rozmarin pe cel de-al treilea ochi, pentru a vedea mai bine cine sunt cu adevărat, precum şi locul meu în această lume. In timp ce pulverizez sectorul Autoinstruirii din camera de zi, încorporez energia sinelui în casa mea. Pulverizez esenţa pe acest scaun, pentru ca el să mă sprijine în căuarea mea; şi lampa aceasta, pentru a-mi lumina calea; şi această imagine a zeiţei Kuan Yin, pentru ca ea să mă ghideze. în această zonă a autoinstruirii din dormitor, pulverizez esenţa pe acest altar, pentru a mă ajuta să văd adevăratul meu Eu, care ştiu că se află în interiorul meu. Pulverizez esenţa pe sculptură, pentru că sunt încrezătoare de noua mea persoană care capătăformă acum."*

*** Atenţie: Rozmarinul nu va fi nciodaă folosit în timpul sarcinii.**

Coroană/Faimă

Fran era un parapsiholog care avea un dezechilibru în sectorul Coroană/Faimă. Ea nu putea să arate celorlalţi adevărata ei fiinţă: pe ea însăşi şi talentul ei. întrebaţi-vă dacă lumea vă vede aşa cum sunteţi. In viaţa voastră manifestaţi abundenţa, la un potenţial maxim? Este persoana pe care o simţiţi înăuntru, aceeaşi cu cea care se duce la serviciu şi care face conversaţie cu prietenii?

Soluţiile pentru Fran erau directe. Conform principiilor Feng Shui, primul lucru care trebuie să-l faci este să scapi de ceea ce nu-ţi serveşte. Oglinda distorsionată a fost dată jos. în acest loc i-am sugerat să amplaseze o lucrare de artă „metafizică", de dimensiuni mari. Şi, pentru că treaba ei era să fie „undeva sus", o imagine celestă, care să-i oglindească spaţiul şi dimensiunile vieţii, ar fi fost perfectă. Aceasta va simboliza clarvederea ei, care pătrunde misterele interioare şi adâncimile resurselor sale şi, în acelaşi timp, pătrunde şi în esenţa clientului corp-minte-spirit. Era un perete mare, aşa că reprezentarea putea să fie de mari dimensiuni. Faima ţine de memorie. Ce alt simbol mai bun puteam alege, decât o lucrare de artă de mari dimensiuni? I-am sugerat să aplice o folie transparentă specială pe geamuri, care să permită intrarea luminii, dar care să ascundă piscina. Astfel, iluminarea va fi suficientă şi nu va mai exista riscul ca viziunile lui Fran şi ale clientului ei să fie diluate de apa din piscină. Ce-ar trebui să spună Fran? Iată o variantă:

„Pulverizez zona Faimei din casa mea cu parfumul vizionar al tămâii, care va reflecta plenitudinea mea universală şi puterea personală pe care o posed. Fie ca ea să-i ajute şi pe clienţii mei în a-şi recunoaşte propriile lor ade văr uri spirituale.

Pulverizez această lucrare de artă (poate nu direct, pentru a nu o deteriora,) şi cred cu tărie în talentele mele şi în puterea mea de a mă ajuta pe mine şi pe ceilalţi să se conecteze la sursa lor superioară."

**V-aţi regăsit în vreuna dintre aceste povestiri?
Care sunt poveştile voastre şi ce idei trebuie să schimbaţi,
pentru ca viaţa voastră să ia un alt curs?**

**Care simt obiectele din locuinţa voastră pe care le puteţi
pune în alte zone - şi cu ce intenţie?**

Voinţă/Bogăţie

Vă amintiţi de povestea mea personală, în care v-am spus că nu mi-aş fi dorit să trec niciodată prin ce a trecut mama mea la moartea tatălui meu vitreg, în ceea ce priveşte partea financiară? Aceasta era o problemă a sectorului Voinţă/Bogăţie. Era vorba despre depăşirea fricii mele de a nu rămâne săracă (frica nu se adresează numai Chakrei 1; ea poate urca în toate celelalte) şi de a nu-mi pierde echilibrul confortabil dintre independenţa mea financiară şi cea personală. Aveţi griji similare? Frica de a nu avea bani pentru a plăti facturile, v-a umbrit alte aspecte ale vieţii? Sunt banii un factor important în deciziile voastre de viaţă? Vă folosiţi propria voinţă pentru a sta singuri pe picioarele voastre, fără ajutor? Viaţa vă este plină de bucurie? Ce aţi face pentru a activa Chakra Voinţă/sectorul Bogăţie, cu ajutorul Feng Shui?

Ca o soluţie la problema mea, mi-am amplasat biroul în zona Bogăţiei a casei mele (foarte indicată şi pentru corespondenţa cu Rădăcină/Carieră). La nivel micro în zona Bogăţie a biroului meu, am pus o bancnotă de 2$, pe care mi-a dat-o unul dintre clienţi, coşul metalic cu plicurile roşii în care primesc plata consultaţiilor. Am mai pus şi o plantă într-un vas metalic (creşterea bogăţiei) şi o broscuţă „rânjită" de un verde crud, care-mi aminteşte tot timpul să mă relaxez şi să zâmbesc. Am pulverizat esenţa peste toate acestea, manifestându-mi intenţia:

„Pulverinzând esenţa c/e cedru, adâncimea şi plenitudinea acesteia iundă zona Bogăţiei. Creez un ciclu animat de oferire şi de împărţire a vieţii mele cu ceilalţi.*

Persoane iubite caracterizate de abundenţă, prieteni, clienţi, angajaţi, vor umple acest birou, casa şi viaţa mea. Pulverizez Chakra Voinţă pentru a mă deschide către bogăţiile pe care universul le are de oferit, ştiind că, prin intermediul puterii mele personale, necesităţile mele vor fi întotdeauna satisfăcute.

***Atenţie: Esenţa de cedru Atlas nu va fi niciodată folosită în timpul sarcinii.**

Inimă/Familie şi copii

Vă mai amintiţi cum am uitat să-mi conectez inima cu viaţa mea şi cum am separat aspectele spirituale, de cele fizice? Priviţi propria voastră viaţă şi vedeţi dacă sunteţi în aceeaşi situaţie. Centrul inimii este plin? Toate acţiunile voastre radiază de acolo? Lăsaţi inima să stabilească echilibrul dintre nevoile voastre fizice şi cele spirituale? Spuneţi membrilor familiei voastre cât de mult îi iubiţi?

Pentru a îmbogăţi acest aspect cu ajutorul Feng Shui, v-am spus cum am ales o inimă din cuarţ roz (elementul Pământ, care să stabilizeze legătura) care simbolizează iubirea şi am pus-o în centrul casei, pe care am pulverizat esenţe. Ce idei aveţi pentru casa voastră? Reţineţi că aceasta este chakra care face legătura cu toate celelalte, aşa cum face întotdeauna inima, deci nu uitaţi să o alimentaţi continuu cu vibraţiile iubirii. Datorită structurii sistemului de Chakre, în care Chakra inimii face legătu-ra dintre primele trei Chakre „inferioare", orientate spre fizic/acţiune - cu celelalte trei „superioare", intuiţie/percepţie, Chakra Inimii este sursa tuturor manifestărilor. V-am spus cuvintele pe care le-am rostit când am pulverizat lavandă; puteţi să compuneţi, cu propriile voastre cuvinte, un text în care să stabiliţi inima ca spirală centrală a manifestării în viaţa voastră.

Dacă v-am povestit propriile mele probleme, am făcut-o pentru a vă arăta că toţi suntem oameni şi că avem capacitatea de a ne îmbunătăţi - pe noi şi vieţile noastre.

Problemele mele legate de Voinţă/Bogăţie sunt mai vechi, dar pe cea din Inimă/Familie am recunoscut-o de curând. Lucrând atât de mult pe problemele mele legate de Voinţă/Bogăţie şi Rădăcină/ Carieră, uit câteodată de inimă, ceea ce nu e bine pentru nimeni, nu numai pentru mine. Ironia sorţii este că ceea ce vreau să împărtăşesc mai mult cu ceilalţi în viaţa asta, este deseori lucrul de care uit. Conform zicalei: „Trebuie să speli podeaua, înainte să devii patronul firmei", noi toţi trebuie să muncim pentru a ne rezolva problemele, echilibrând astfel toate Chakrele - de la Rădăcină, până la Coroană. Studiaţi-vă problemele, inclusiv pe cele care s-ar putea să vă urmărească încă din copilărie. Recunoaşterea problemelor faţă de tine însuţi este primul pas în transformarea şi mărirea Chi-uhii personal.

Eliberaţi-vă de „bagajul" vechi şi începeţi să trăiţi!

Această lucrare vă cere să fiţi dur şi să fiţi permanent în legătură cu propria persoană, ceea ce, uneori, poate fi dificil şi chiar dureros. Dar, odată ce problemele sunt recunoscute, începe procesul de vindecare, iar Feng Shui-ul poate să facă totul mai uşor. Funcţionează! Alchimia - alchimia voastră - poate face minuni!

Reţineţi că Feng Shui nu tratează numai problemele grave. Calea spre îmbunătăţirea aspectelor de sănătate, siguranţă financiară şi fericire este pavată, în primul rând, cu rezolvarea problemelor voastre, mici sau mari, pentru ca doar după aceea să treceţi la cultivarea Chi-ului personal. Vasul trebuie pregătit. Apoi, după ce veţi avea un vas viguros şi etanş, veţi fi pregătit pentru a recepţiona şi reţine tot ceea ce cosmosul are de oferit mai bun.

Reţineţi: Toţi cei care există pe planetă.....
reprezintă o lucrare *în dezvoltare;*
suntem într-o călătorie *continuă spre*
spre inbunatatirea de sine

Ceremoniale

Până acum ne-am concentrat pe sectoarele Bagua specifice şi pe corespondenţa lor cu Chakrele. Atunci când echilibraţi sectoare individuale, începeţi să vă manifestaţi dorinţele voastre adevărate. Mai există, însă, unele ceremoniale pe care le puteţi face, pentru a îmbunătăţi Feng Shui-ul întregii voastre case, în acelaşi timp. Acestea sunt foarte indicate, în special atunci când treceţi printr-un moment decisiv din viaţa voastră şi aveţi nevoie ca toate Chakrele şi Gua să vă sprijine în întărirea GW-ului personal. Mai sunt indicate şi în cazurile în care doriţi să faceţi o deplasare energetică către o fază nouă de viaţă.

Puteţi face aceste ceremoniale în multe dintre situaţiile în care Chi-ul vostru se modifică - în bine sau în rău - cum ar fi: atunci când vă mutaţi cu locuinţa, la moartea unei persoane iubite, când urmează să vă căsătoriţi, la pierderea unei slujbe, la începutul sau finalul unei relaţii speciale, la naşterea unui copil, când vă implicaţi într-o nouă carieră, sau poate pentru a vă stimula, în general, întreaga viaţă. Orice moment este potrivit pentru acest lucru: Puteţi să o faceţi de Anul Nou, sau de ziua voastră de naştere, sau chiar astăzi! Conform tradiţiei budiste tantrice a Feng Shui, aşa cum a fost prezentată de marele Maestru Lin Yun, aş dori să vă împărtăşesc una dintre cele mai remarcabile ceremonii Feng Shui pe care le-am folosit, denumită Urmărirea celor Nouă Stele. Simplitatea şi puterea acesteia este profundă:

Intenţia mea era să primesc îndrumare referitor la ce trebuie să fac în continuate, pe calea vieţii. Conform ordinii perfecte din Natură şi dorind noi începuturi, am realizat special ceremonia în ziua de lună nouă în Berbec. Pe măsură ce mă deplasam în Bagua, îmi exprimam recunoştinţa în toate sectoarele, pentru ajutorul anterior pe care-l primisem şi ceream fiecărei zone, conform reprezentării sale energetice, o viziune care să-mi arate ce tre-

buia să fac pentru a servi cel mai bine planeta. în cele două săptămâni care au urmat, am „ştiut" că trebuia să scriu cea de-a doua carte a mea, Antologia Feng Shui.

Puteţi face ceremonialul Celor Nouă Stele pe Bagua terenului, a întregii case, a biroului vostru, sau chiar şi pentru fiecare cameră în parte. în mod tradiţional, ceremonialul înseamnă deplasarea prin fiecare sector Bagua (fizic sau mental), urmând un anumit model, pentru a activa şi echilibra Chi-ul din spaţiul vostru (şi, în consecinţă, viaţa voastră). Eu, personal, prefer să mă plimb prin fiecare sector pentru ca Chi-ul meu personal să interfereze cu fiecare Gua şi viceversa.

Maestrul Lin ne încurajează întotdeauna să depăşim învăţăturile sale şi limitările noastre personale. Urmându-i sfatul, eu am integrat Chakrele şi esenţele, programând cu plante acest ceremonial străvechi. Haideţi să angajăm şi să programăm Chi-ul tuturor centrilor energetici, cu Chi-ul viu al plantelor. Alegeţi un moment al zilei, în care să nu fiţi deranjat timp de aproximativ 30 minute. Eu pregătesc un amestec care conţine uleiurile combinate ale tuturor celor şapte Chakre/ sectoare Bagua, pentru a-mi programa corpul şi casa, în timp ce mă deplasez prin cele nouă stele. Uneori, chiar pregătesc câte un accesoriu sau un simbol, pentru a-1 putea programa în drumul meu. La început, fac o meditaţie de liniştire a minţii, inimii şi corpului. Puteţi folosi o rugăciune cunoscută, sau pe care aţi compus-o personal*. în liniştea sinelui vostru superior, puneţi o întrebare, exprimaţi o dorinţă şi/sau o intenţie, la care aţi dori ca locuinţa voastră sau Universul să vă răspundă cu ajutor, îndrumare şi/ sau confort.

„ *Cer spre binele meu superior şi al celor din jurul meu, cu cele mai sincere intenţii şi recunoştinţă,*

*Poate doriţi să folosiţi meditaţia Sutra Inimii, tot din tradiţia budismului tantric, pe care ne-a împărtăşit-o D-na Crystal Chu, în cartea Antologia FengShui

Menţinând intenţia, începeţi călătoria prin cele nouă sectoare ale Bagua. Ordinea Gua este următoarea: Familie, Bogăţie, Centru sau Tai Chi, Persoane de ajutor, Copii/Creativitate, Autoinstruire, Faimă, Carieră şi Căsătorie. Nu uitaţi să trimiteţi binecuvântări tuturor acelora care v-au sprijinit în fiecare sector *el* vieţii voastre.

Când vă veţi afla într-un sector, concentraţi-vă şi rostiţi cu voce tare:

•Intenţia (v-ar putea ajuta dacă, înainte de a începe, aţi scrie câte una pentru fiecare Gua).

•Mulţumiţi-i Gua şi Chakrei *voastre* pentru toată iubirea şi sprijinul pe care-1 oferă în trecut, prezent şi viitor.

•Eliberaţi şi curăţaţi fiecare Gua şi energie a Chakrei de ceea ce nu vă mai serveşte (proprietari vechi, foşti iubiţi, sau ataşamente/energii emoţionale/spirituale nedorite), în timp ce pulverizaţi combinaţia corespunzătoare de esenţe.

•Stabiliţi intenţia ca Gua şi Chakra *voastră* să continue să vă sprijine *Chi-A* personal cu energiile lor specifice.

•Reîntăriţi legătura cu Chakra voastră (poate doriţi să masaţi punctul corespunzător de acupunctura) şi cu Gua, în timp ce le mai pulverizaţi o dată cu esenţa, programându-le pe ambele. Fiţi conştient că trupul vostru vă susţine intenţiile, cu energia corespunzătoare Chakrei/ Gua, chiar şi atunci când nu sunteţi acasă.

•Intenţia de a programa cu arome accesoriul simbolic, pentru a vă sprijini în schimbările pe care le doriţi.

Când plecaţi dintr-o zonă Gua, puteţi pulveriza drumul dintre Gua, curăţând şi programând întregul spaţiu. De exemplu, când părăsiţi sectorul Familie, pulverizaţi lavandă pe jumătate din drumul către zona Bogăţiei - şi apoi, pe cealaltă jumătate, *cedruAtlas?*.

* Atenţie: *Uleiul esenţial din* Cedru Atlas *nu va fi nici o dată folosit în timpul sarcinii.*

Când ieşiţi din Gua Căsătoriei, vă sugerez să vă reîntoarceţi în centru şi să încheiaţi cu ceva de genul:

„Odată cu echilibrarea şi deschiderea energiilor corpului şi casei mele, toate minunile pot fi ale mele. Sunt sprijinită iubită şi hrănită în toate aspectele vieţii mele. Sunt pregătită să primesc graţia permanent abundentă a universului. Sunt complet plină, pe măsură ce simt mirosul dulceţii şi darul vieţii mele."

Spuneţi apoi rugăciunea care vă place.

„Cu tot ceea ce sunt (totChi-ul meu personal), în semn de recunoştinţă şi mulţumire, rog universul să continue să-mi ofere o cale clară, plină de iubire. Om Ma Ni Pad Me Hum; sunt una cu Natura; sunt una cu universul."

Toate acestea sunt pentru voi doar un ghid, în realizarea ceremoniilor personale de îmbunătăţire a vieţii. Ele vă schimbă cu adevărat Chi-ul, creând modificări pozitive în viaţa voastră. Dacă nu aveţi inspiraţie, apelaţi la lecturi spirituale, sau mergeţi în sectorul Creativităţii (Copiilor) din camera Autoinstruirii, cu o inimă liniştită şi cu esenţa pentru inimă, luaţi o foaie de hârtie şi un pix, folosiţi esenţele, acordaţi-vă la creativitatea şi la Şinele vostru Superior şi cereţi îndrumări. Le veţi primi, vă asigur!

Faceţi ceremoniile în conformitate cu ciclurile naturale ale Pământului. Vă amintiţi de etalarea cărţilor de tarot, pe care am făcut-o la lună nouă? în timp ce îmi calmam inima, pregătindu-mă să mă concentrez pe intenţie, mi-a apărut un gând, că ar trebui să pulverizez fiecare esenţă (deja programate cu Chi-ul meu personal), în timp ce extrăgeam fiecare carte pentru Chakre/Bagua Asfel voi avea o mai

mare intuiţe când le voi interpreta. Vedeţi - alt ceremonial! Şi un alt mod de a utiliza esenţele! încercaţi-l. Apoi, de fiecare dată când mirosiţi una dintre arome, ea vă va aminti, în mod conştient,de noile începuturi ale transformării, sugerate de cărţile etalate de voi

încercaţi să includeţi ceremonialul esenţelor şi în alte forme de divinaţie, în timpul practicilor voastre spirituale: meditaţie, plimbare în pădure, iubire, joc - şi da, chiar când lucraţi, sau când spălaţi vasele.

Anticii spun: „în viaţă, mai întâi tai lemne şi apoi cari apă". Atunci când vă conectaţi la Spirit şi deveniţi iluminat în acel moment unic, vei continua să „tai lemne şi să cari apă". Cât timp puteţi menţine binecuvântarea Divină şi vraja acelui moment? Şi când aceasta dispare, cum păţim cu toţii, vă mai amintiţi să reveniţi acasă?

<u>întoarcerea acasă</u>

Vă pot spune, fără să ezit nici o clipă, că ceea ce îmi dă curajul de a munci pentru a-mi rezolva problemele şi pentru a-mi dezvolta Chi-ul personal, este faptul că sunt conştientă că temerile mele sunt aceleaşi ca şi ale voastre, împreună, realizând faptul că suntem conectaţi între noi prin darul universal al vieţii, putem elimina toate temerile noastre.

în toate tradiţiile sacre, strămoşii noştri au recunoscut natura universală a existenţei şi ne-au oferit limbajul necesar pentru a ne îngriji propriul Arbore al Vieţii, împreună cu cunoştinţele despre centri energetici ai corpurilor şi locuinţelor noastre. Aceşti învăţători mai ştiau şi faptul că fiinţele umane aveau nevoie de o legătură cu Sursa Universală. Studiind legile universale, cei înţelepţi au făcut legătura dintre Dumnezeu, Spiritul Superior, Creator şi Energia Univer-

sală sau Cosmică şi o cosmologie pe care minţile noastre muritoare o puteau înţelege. Arborele Vieţii, octogonul Bagua şi sistemul de Chakre sunt reprezentări simbolice ale acestei conexiuni sacre. Acesta este Spiritul Omenirii şi, de asemenea, Aromaterapia Feng Shui. Spiritul Omenirii nu depinde de nici una dintre perspectivele asupra cosmosului. Indiferent de tradiţiile noastre, suntem cu toţii conectaţi între noi, de unitatea omenirii şi a spiritului nostru. La sursa noastră stă întregul universal. Spiritul ne învaţă că, atunci când suntem conectaţi la sursa noastră, suntem compleţi, în siguranţă şi iubiţi - toţi în a-ceeaşi măsură - pentru a evolua şi a deveni mai buni şi mai spiritualizaţi.

Spiritul Feng Shui nu e nici el legat de vreo tradiţie oarecare. In schimb, el ne cere doar să ne manifestăm la întregul potenţial, dezvoltându-ne *Chiul* personal şi explorându-ne latura spirituală. Este normal, dat fiind că uneori uităm să facem asta, angrenaţi în rutina noastră cotidiană. Spiritul este ceva magic - în clipa în care ne dăm seama că ne-am separat, legătura noastră spirituală se face instantaneu. Folosirea esenţelor ne ajută să facem zilnic această legătură. De aceea vă recomand să folosiţi esenţele. Ele sunt un dar de la sursa spirituală, ceea ce înseamnă că fac parte din conexiunea noastră la întregul universal.

Chiar şi numai o singură pulverizare ne menţine conectaţi la întreg şi ne eliberează, în plan subconştient, de teama noastră de a fi separaţi.

Esenţele ne ajută să menţinem legătura sacră şi ne deschid porţile spre atingerea potenţialului nostru.

Deci, fiţi atenţi, verificaţi-vă *Chiul* personal, mutaţi accesoriile şi schimbaţi energiile esenţelor, pe măsură ce creşteţi şi evoluaţi. în diferite etape ale vieţii, în diferite momente ale anului şi chiar ale zilei, deplasaţi-vă intenţia, în funcţie de ceea ce doriţi să realizaţi. Puteţi folosi oricând Aromaterapia Feng Shui.

Mutaţi un accesoriu şi pulverizaţi esenţa!
Daţi viaţă intenţiei voastre parfumate!

Un alt lucru pe care-l realizaţi utilizând dorinţa parfumată Feng Shui, este acela că vă îndepliniţi şi responsabilitatea către Omenire. Primiţi şi împărţiţi cu ceilalţi, daţi şi primiţi - vă sună familiar? Feng Shui vă ajută să vă dezvoltaţi şinele spiritual, pe măsură ce vă cultivaţi *Chi-ul* personal. Şi, cu cât sunteţi mai evoluat, cu atât aveţi mai mult de înapoiat Omenirii şi planetei Pământ, aşa cum spune atât de frumos un vechi proverb chinez:

„întotdeauna, un pic din parfumul trandafirilor dăruiţi,
rămâne şi pe mâna celui care-i dăruieşte."

Eu aş putea să adaug:

Haideţi să învăţăm cum să ne dăruim inimile ...
Dăruind şi primind.

Prin capacitatea olfactivă a corpului, minţii şi spiritului vostru, puteţi crea o viaţă plină, care vine cu toate aromele ei. Şi încă ceva ... Aromaterapia Feng Shui este un lucru simplu! De ce să nu o folosim?

Miroase bine şi vă va îmbunătăţi viaţa ...
Făcând-o din ce în ce mai bună!

Cum introduceţi Feng Shui în viaţa voastră?

Programaţi-vă corpul şi casa cu intenţie,
dezvoltaţi-vă *Chi* personal şi pulverizaţi esenţele!

Când viaţa vă este plină, sunteţi fericit. Sentimentul acesta e recepţionat de toţi cei din jur - care, la rândul lor, vor trimite sentimente de echilibru, bucurie şi fericire celorlalţi locuitori ai planetei!

DESPRE AUTOARE

Jami Lin este conferenţiar şi consultant în Feng Shui, specialist de renume internaţional, care a scris alte două cărţi foarte apreciate de Feng Shui: Antologia Feng Shui: Configurarea spaţiului în prezent, la care au contribuit patruzeci de experţi din lumea întreagă şi Feng Shui astăzi: Configurarea spaţiului, noua dimensiune şi, de asemenea, este autoarea unei casete video cu recomandări, denumită Feng Shui astăzi: îmbogăţiţi-vă viaţa prin design interior, cotată drept una dintre cele mai bune realizări de acest gen.

Absolventă a Şcolii de Arhitectură de la Universitatea din Florida, cu o experienţă de peste douăzeci ani ca designer de decoraţiuni interioare - atât pentru firme, cât şi pentru locuinţe - Jami a fost un deschizător de drumuri în procesul de transformare a Feng Shui-ului într-un instrument folosit pe scară largă. Firma ei, EarthDesign, integrează designul interior cu dezvoltarea de sine, aducând principiile Feng Shui înapoi acasă, la spirit.

Jami Lin este confirmată ca aromaterapeută de către Consiliul Naţional al Aromaterapuţilor şi a creat Arome Esenţiale Feng Shui: Amestecuri de Uleiuri ChahaBagua care este o continuare excelentă a cărţilor ei.

Jami ţine seminarii, programe educaţionale, consultaţii şi design Interior Feng Shui. O puteţi contacta la

Earth Design, P.O. Box530725, Miami Shores, FL
33153 305-756-6426, 305-751-9995 (fax)
website: www.Fene-Shui-Interior-Design.com
www.iamilin.com

CUPRINS

Cuvânt înainte..... 7
Cuvinte de mulţumire..... 10
Introducere..... 12

PARTEA I:-a
BAZA AROMATERAPIEI FENG SHUI

Capitolul 1: EsenţaFeng Shui..... 18
Configurarea spaţiului reprezintă rădăcina..... 20
Parfumul este catalizatorul..... 23
Determinarea este cheia..... 24
Potenţial nelimitat..... 25
Puterea energiei Chi..... 28
Simboluri şi Chi-ul personal..... 30
Geometrie sacră..... 31

Capitolul 2: Esenţa uleiurilor aromatice..... 35
Mirosuri: trecut, prezent şi viitor..... 38
Esenţa Feng Shui..... 39
Stabilirea scopurilor - la treabă!..... 40
Să fim conştienţi de gândurile noastre..... 44
Uleiurile esenţiale - originea aromelor plăcute..... 45
Chi-ul parfumat..... 47
Corp..... 48
Minte..... 51
Spirit..... 52
Cele trei niveluri ale fiinţelor umane..... 54
Simbolismul plantelor..... 56

Capitolul 3: Arborele vieţii.....59
Naşterea Arborelui Vieţii.....60
Marele proiect.....62
Sămânţa vieţii.....64
Vasele.....65
Prinzând rădăcină.....67

Capitolul 4: Centri energetici ai corpului vostru.....70
Centrii energiei Chi.....70
Dansul energiei Chi.....71
Roata sacră a energiei Chi.....73
Chakrele.....74
Chakra Rădăcină.....76
Chakra Sexului.....81
Chakra Voinţei.....86
Chakra Inimii.....89
Chakra Gâtului.....92
Cel de-al treilea ochi.....95
Chakra Coroană.....97
Evoluţie.....99

Capitolul 5: Centri energetici ai mediului vostru înconjurător.....102
Chi-ul ca element de legătură.....102
Octogonul Bagua.....105
Yin/Yang.....105
Trigramele: cărămizile vieţii.....106
Trei sisteme, un singur răspuns.....108
Utilizarea Bagua.....111
Sectorul Carierei.....114
Sectorul Autoinstruirii/cunoaşterii.....115
Sectorul Familiei.....119
Sectorul Bogăţiei.....120
Sectorul Faimei.....122
Sectorul Căsătorie/Relaţii parteneriale.....125

Sectorul Copii/Creativitate..... 127
Sectorul Persoanelor de ajutor/Călătorii.....128
Tai Chi sau Centrul.....131
Cum- se aplică toate acestea locuinţei voastre ?.....135

PARTEA a Il-a:
ESENŢE RECOMANDATE

Capitolul 6: Evaluam situaţiei voastre de viaţă.....140
Studiu.....142
Divinaţia..... 152
Tarotul.....155
Interpretarea etalării pentru chakre.....157

Capitolul 7: Parfumaţi peste tot!.....164
Diagrama uleiurilor..... 168
Folosirea uleiurilor..... 168
Legătura geometrică sacră.....170
Intenţia este cheia.....172
Manifestarea energiei Chi.....173
Acum haideţi cu toţii..... 176
Programaţi esenţa.....176
Pe scurt, cum să vă programaţi vasele:....:..... 177
Programaţi-vă corpul: un exemplu..... 177
Programarea locuinţei.....J.....179

Capitolul 8: îmbinarea tuturor cunoştinţelor..... 183
Folosirea elementelor: partea amuzantă!..... 183
început rapid şi ieftin!.....187
Dar aşteptaţi - mai este ceva!..... 187
Folosiţi puterea esenţelor!..... 194
Folosiţi esenţele peste tot, tot timpul!.....195
Ceremoniale..... 211
întoarcerea acasă..... 215

CARŢ! PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica VIşan		
Metodă rapidă de învăţare		
a gramaticii limbii engleze	65.000 lei	6,50 lei
Exerciţii de gramatică engleză voi I	55.000 lei	5,50 lei
Exerciţii de gramatică engleză voi. II	75.000 lei	7,50 lei
Neale Donald Walsch		
Conversaţii cu Dumnezeu, volumul I	65.000 lei	6,50 lei
Conversaţii cu Dumnezeu, volumul II	65.000 lei	6,50 lei
Conversaţii cu Dumnezeu, volumul III	80.000 lei	8,00 lei
Prietenie cu Dumnezeu	80.000 lei	8,00 lei
Comuniune cu Dumnezeu	60.000 lei	6,00 lei
Momente de graţie	60.000 lei	6,00 lei
Cei ce aduc lumina	30.000 lei	3,00 lei
întrebări şi răspunsuri		
la Conversaţii cu Dumnezeu;	90.000 lei	9,00 lei
Conversaţii cu Dumnezeu		
pentru adolescenţi şi părinţi	80.000 lei	8,00 lei
Noile Revelaţii	130.000 lei	13,00 lei
Paul Ferrlni		
Iubire fără condiţii,		
Reflecţii ale Minţii Christice	35.000 lei	3,50 lei
Liniştea inimii,		
Reflecţii ale Minţii Christice, partea a ll-a	60.000 lei	6,00 lei
Miracolul iubirii,		
Reflecţii ale Minţii Christice, partea a lll-a	50.000 lei	5,00 lei
întoarcerea în grădină,		
Reflecţii ale Minţii Christice, partea a IV-a	50.000lei	5,00lei
Cuvinte de înţelepciune pentru fiecare zi	70.000lei	7,00lei
Amour sans conditions (Ib. franceză)	100.000 lei	10,00 lei
Debble Ford		
Partea întunecată a căutătorilor de Iumină	60.000 lei	6,00lei
întrebări potrivite	50.000lei	5,00lei
John J. Falone		
Frecvenţa Geniu,		
instrucţiunile accesare a Minţii Cosmice	100.000 lei	10,00 lei

ET 101. Manual cosmic cu instrucţiuni

pentru evoluție planetară	30.000 lei	3,00 lei
Suzanne Ward		
Matei, vorbește-mi despre rai	60.000 lei	6,00 lei
Revelații pentru o nouă eră.	75.000 lei	7,50 lei
Iluminări pentru o nouă eră	125.000 lei	12,50 lei
Jasmuheen		
A trăi cu lumină	60.000 lei	6,00 lei
în rezonanță	120.000 lei	12,00 lei
Hrană pentru zei	120.000 lei	12,00 lei
Legea iubirii	180.000 lei	18,00 lei
Ken Keyes şl Penny Keyes		
Rețete pentru fericire	30.000 lei	3,00 lei
Russ Mlchael		
Sufletul pereche te cheamă	60.000 lei	6,00 lei
Tom Kenyon şl Vlrglnia Essene		
învățătura Hathor;		
Mesaje de la o civilizație înălțată.	65.000 lei	6,50 lei
Deepak Chopra		
Vindecarea sufletului		
de frică şi suferință	60.000 lei	6,00 lei
Calea spre iubire	120.000lei	12,00 lei
Ram Dass		
Rânduri pentru suflet	45.000 lei	4,50 lei
Shirley MacLaine		
Camino	85.000 lei	8,50 lei
Lee Carroll şl Jan Tober		
Copiii Indigo	90.000 lei	9,00 lei
James F. Tvvyman		
Emisarii luminii	90.000 lei	9,00 lei
Emisarii Iubirii	70.000 lei	7,00 lei
Bruce Davis		
Izvorul vindecării e iubirea	75.000 lei	7,50 lei
Pacea simplă a sufletului	55.000 lei	5,50 lei
(Viața spirituală a Sf. Francis de Assisi)		
Mănăstire fără ziduri	75.000 lei	7,50 lei
Marianne Williamson		
Iubire magică	75.000 lei	7,50 lei
Dr. Doreen VIrtue		
Copiii Indigo:		

cum să-i hrănim şi să-i îngrijim	80.000 lei	8,00 lei
Copiii de cristal	35.000 lei	3,50 lei
Sri Vasudeva		
Voi sunteţi lumina	55.000 lei	5,50 lei
Divinitatea lăuntrică	55.000 lei	5,50 lei
Sotirlos Crotos		
Ucenicul lui lisus Hristos	70.000 lei	7,00 lei
Anthony de Mello		
Conştienţa	55.000 lei	5,50 lei
Toblas		
Seria Creatorului	140.000 lei	14,00 lei
Gregg Krech		
Naikan	70.000 lei	7,00 lei
Stuart Wilde		
Forţa	50.000 lei	5,00 lei
Carlos Warter		
Reîntoarcerea la sacru	100.000 lei	10,00 lei
Gregg Braden		
Efectul Isaia	120.000 lei	12,00 lei
Brian Tracy		
Succesul în viaţă	180.000 lei	18,00 lei
Beata Blshop		
Vremea vindecării	150.000 lei	15,00 lei
Jami Un		
Aromaterapie şi Feng Shui	90.000 lei	9,00 lei

Dr. Max Gerson
Terapia Gerson

Neale Donald Walsch
Dumnezeul de mâine

Paul Femni
Cum să creăm □ relaţie spirituală
Christul cel viu
Iluminare pentru fiecare

Deepak Chopra
I ntinereşte şi trăieşte mai mult

Jasmuheen
Radianţa Divină

Biocâmpuri şi extaz

Vindecare armonioasă
Gregg Braden

Codul lui Dumnezeu

Trezirea la punctul zero

Paşi prntre lumi
Joan Borysⁿ,nko

Profesor ne e vinovăţia, iar lecţia e iubirea
Lisette Larkins

De vorbă cu extraterestrii
Hobert Babbin

Pune suflet în ceea ce faci
Debbie Ford

Secretul umbrei
Marianne Williamson

Binecuvântarea de toate zilele
Dianne Lancaster

Copiii Indigo - de la mânie la iubire
Augusto Cury

Părinţi inteligenţi, profesori fascinanţi
Brian Weiss

Acelaşi suflet, multe trupuri
Suzanne Ward

Vocile Universului
Aurelia Louise Jones

Telos, voi. I şi II
Steve Rother

Psihologia spirituală

Bun venit acasă. Noua planetă Pământ
Kostas Danaos

Magul din lava
Daphne Rose Kingma

Iubirea de sine

<u>Iată si prezentarea acestor cărti deosebite</u>

Conversaţia pe care Neale Donald Walsch o poartă cu Dumnezeu este inclusă in nouă volump şi încă nu s-a terminat! Acestea sunt: <u>Conversaţii cu Dumnezeu. vol.I. II. III. Prietenie cu Dumnezeu. Comuniune cu Dumnezeu. Momente de oraţie. Cei ce aduc lumina. Conversaţii cu Dumnezeu pentru tineret si părinţi</u> şi

Conversaţii cu Dumnezeu, întrebări si răspunsuri. Din toate cărţile se revarsă asupra noastră, a cititorilor, o dragoste nelimitată şi necondiţionată cu care Dumnezeu ne învăluie in permanenţă şi care ne face să înţelegem că nu suntem singuri, exemplificând, mai mult decât orice, vorbele spuse in Noul Testament (Ioan X, 30): „Cu toţii Una suntem'.

IUBIRE FARA CONDIŢII, LINIŞTEA INIMII, MIRACOLUL IUBIRII şi INTOARCEREAIN GRADINA, de Paul Ferrini aduc mesajul iubirii lui Dumnezeu faţă de noi, transmis prin mintea Christică

PARTEA INTUNECATA A CĂUTĂTORILOR DE LUMINA, scrisă de Debbie Ford, psihiatru şi psiholog, scoate la lumină aspectele întunecate ale firii noastre, pe care le ascundem sau le negăm şi ne învaţă cum să le cunoaştem şi să le iubim.

FERCVENŢA GENIU, de John Fallone, o carte de mare excepţie, care prezintă ştiinţific modul nostru de a funcţiona ca entităţi pământene şi cosmice. NUMAI SIMPLA LECTURA A CĂRŢII RIDICA foarte mult coeficientul de inteligenţă, prin racordarea la FRECVENŢA GENIU.

E.T. 101, MANUALCOSMIC DE INSTRUCŢIUNI PENTRU EVOLUŢIE PLANETARA Citind aceasta carte, veţi descoperi singuri dacă este vorba de S.F. sau de ceva mult mai serios şi important pentru noi toţi.

A TRAI CU LUMINA, IN REZONANŢA, HRANA ZEILOR, LEGEA IUBIRII, de Jasmu-heen, o doamnă din Australia, care este vizionară şi clarvăzătoare şi se hrăneşte de unsprezece ani numai cu lumină. Experienţa ei este deosebită şi de mare interes pentru oamenii din lumea întreagă. LEGEA IUBIRII este cea mai recentă carte, scrisă în 2005, iar informaţia este extrem de preţioasă pentru evoluţia noastră spirituală.

MATEI, VORBEŞTE-MI DESPRE RAI, REVELAŢII PENTRU 0 NOUA ERA, şi ILUMINĂRI PENTRU 0 NOUA ERA, de Suzanne Ward conţin mesajele pe care doamna Suzanne Ward lea primit de la fiul ei, Matei, care a murit de curând şi care face o prezentare foarte detaliată a vieţii de după moarte şi a lumii de dincolo.

COPIII INDIGO, de Lee Carroll şi Jan Tober, prezintă copiii de excepţie care s-au născut după anul 1980 şi care sunt atât de deosebiţi de ceilalţi copii de până acum, încât părinţii, profesorii şi medicii trebuie să se adapteze şi să înveţe cum să se comporte cu ei şi cum să-i înţeleagă. Această carte este un ajutor nepreţuit pentru orice persoană care are, într-un fel sau altul, cu un asemenea copil.

CAMIN0 este ultima carte scrisă de Shirley MacLaine, renumita actriţă, care, pe lângă talent, are şi o mare cunoaştere şi deschidere spirituală. Camino este una dintre cele mai importante cărţi ale mileniului III, în care ne este prezen-

tat pelerinajul făcut de Shirley la Santiago de Compostella, Spania. Pe parcursul celor 500 de km. cât durează acesta, autoarea are ocazia să-şi cunoască viețile trecute şi să afle cine este ea cu adevărat. Stilul deosebit al cărții şi informațiile inedite pe care le conține, îl fac pe cititor să o considere drept carte de căpătâi şi să nu o poată lăsa din mână.

RÂNDURI PENTRU SUFLET, de Ram Dass, este ultima carte scrisă de acest mare autor, una dintre cele mai iubite personalități spirituale ale Americii. După ce şi-a întâlnit gurul în India - pe Maharajji - şi a primit inițiere şi cunoaştere în practicarea meditației, devoțiunii şi Hatha Yoga, ela transmis publicului occidental aceste învățături, prin conferințe, ateliere şi căiți.

EMISARII LUMINII, de James F. Twyman este prima dintr-o serie de cărți scrise de James F. Twyman, care este relatarea unei aventuri spirituale - fiind deci un roman inițiatic care relatează despreo comunitate de înaltă spiritualitate, cunoscută sub numele de Emisarii Luminii. Cuvintele pe care James Twyman le-a scris pentru noi sunt profetice şi profunde. Prin ele, putem învăța cum să devenim Emisari ai Luminii şi să schimbăm lumea în bine.

EMISARII IUBIRII descrie întâlnirea lui James Twyman cu copii cu capacități paranormale şi mesajul pe care ei îl transmit omenirii.

IZVORUL VINDECĂRII E IUBIREA, de Bruce Davis, este o carte inițiatică, scrisă de doi vindecătoricare au descoperit, în decursul călătoriei lor de spiritualitate, că nici un vindecător nu poate vindeca decât cu iubire şi cu credință totală şi absolută în Dumnezeu. Izvorul vindecării e iubirea este povestea adevărată a doi oameni care se întâlnesc în vis şi întreprind o călătorie cu un şaman din Alaska şi apoi trăiesc cu vindecătorii mediumi din Insulele Filipine, într-o lume a credinței şi a miracolelor.

IUBIRE MAGICA, de Marianne Williamson, este una dintre cele mai frumoase cărți despre relația de cuplu, despre cum să ne înțelegem partenerul de viață.

COPIII DE CRISTAL, de dr. Doreen Virtue, prezintă copiii până la şase ani, care sunt nişte ființe minunate, venite pentru a ne salva.

CONŞTIENTA, de Anthony de Mello, cuprinde o serie de conferințe ținute de acest mare învățător, care ne ajută să ne trezim la starea de spiritualitate de care avem nevoie în aceste momente ale vieții noastre. Poate fi considerată o carte de căpătâi pentru fiecare dintre noi.

INVAŢATURILE LUI TOBLAS este cartea în care Tobias, un înger iubitor si plin de compasiune din Biblia apocrifă ne împărtăşeşte în douăsprezece lecții puternice, cum să trecem în Noua Energie. El ne vorbeşte prin Geoffrey Hoppe, care,

înainte de „chemarea la trezire” din 1995, era om de afaceri si antreprenor, fără preocupări spirituale. Acum, el şi Tobias împlinesc o înţelegere veche - aceea de a prezenta, la momentul potrivit, informaţii care schimbă viaţa. Iată ce spune Tobias: „Nu mai mergeţi niciodată Acasă. In schimb\ Acasă va veni la voi"Cu aceste cuvinte, el oferă un mod cu totul nou de înţelegere a felului în care am venit pe Pământ şi din ce motiv acum este un moment important pentru noi, când ne aflăm la o răspântie în călătoria noastră spiri-tuală. I nvăţăturile lui Tobias au devenit, în câţiva ani, un fenomen pe plan internaţional, care schimbă vieţi şi oferă noi speranţe de împlinire spirituală.

CALEA SPRE IUBIRE, o altă carte scrisă de dr. Deepak Chopra, ne poartă prin relaţiile noastre cu ceilalţi, în special cu partenerul de cuplu, într-un mod romantic, plăcut şi, în acelaşi timp, plin de învăţăminte.

MĂNĂSTIRE FARA ZIDURI este un eseu despre liniştea noastră interioară şi despre pacea sufletului, pe care le putem găsi în noi înşine.

NAIKAN este o metodă japoneză de introspecţie, foarte modernă, care ne face viata mai frumoasă si ne aduce fericire în cadrul relaţiilor cu ceilalţi. Citind-o, aflăm cât de uşor putem să-i facem fericiţi pe cei din jur.

REÎNTOARCEREA LA SACRU, prezintă călătoria spirituală a autorului şi întţlnirile sale cu mari maeştri şi posibilităţi de înaltă învăţătură de suflet..

EFECTUL ISAIA este o carte extrem de importantă care ne oferă revelaţia faptului că avem în noi înşine capacitatea de a ne schimba viitorul, prin modificarea alegerilor pe care le-am făcut în trecut. Cartea ne arată cum să ne rugăm, autorul preluând învăţăturile aflateîn Manuscrisele de la Marea Moartă, care sunt validate de descoperile fizicii cuantice şi ale medicinei moderne.

INTREBARILE POTRIVITE, este cartea în care Debbie Ford ne ajută să punem întrebările care ne vor schimba modul de a alua decizii şi, în consecinţă, ne oferă puterea de a ne împlini toate visele. Uneori, nu primim răspunsurile potrivite, pentru că nu ne-am pus întrebările potrivite. Acum, aflăm care sunt acestea şi învăţăm cum să le punem.

SUCCESUL IN VIAŢA este o carte pe care ar trebui cu toţii să o citim de nenumărate ori, ca să învăţăm modul prin care putem obţine succesul în tot ceea ce întreprindem - atât în viaţa personală, cât şi în afaceri. Cartea este scrisă de o persoană care a reuşit în viaţă, pornind de la o poziţie socială modestă, iar acum ţine conferinţe şi seminarii în lumea întreagă, pentru a-i învăţa pe oameni regulile simple şi accesibile pentru a reuşi în viaţă şi a-şi găsi fericirea.

AROMATERAPIE ŞI FENG SHUI

VREMEA VINDECĂRII, prezintă cazul unei doamne din Anglia, care, în urmă cu douăzeci şi patru de ani, s-a vindecat de cancer (melanom), aplicând tera-pia Gerson Autoarea povesteşte experienţa prin care a trecut, şi astfel cartea este un îndemn spre speranţă şi bucurie de a trăi. Lectura cărţii este fascinantă şi ne îmbogăţeşte cu o cunoaştere extrem de preţioasă, de aplicat în viaţa de zi cu zi..

ARDMATERAPIE ŞI FENG SHUI este o carte cu totul deosebită faţă de cărţile de Feng Shui existente deja, în sensul că oferă o îmbinare extrem de utilă şi plăcută între noţiuni de Feng Shui, aromaterapie şi spiritualitate, astfel încât să ne putem îmbunătăţi viaţa şi starea de spirit, într-un mod potrivit cu vremurile pe care le trăim. Iată o carte care ne poate schima viaţa!

BUCUREŞTI, str. Hagi Ghiţă nr.58, sector 1
Tel/fax, 021/6656223; 0744-352963,
0788280089, 0311001455
E-mail: monica.visan@b.astral.ro,
editura_foryou@yahoo.com
http://www editura-foryou.ro

Imprimarea s-a făcut la ***tipografia Excelsior Trade***
Director general: MarcelDesculţu. Tel.: 0723.292.510
Şef de producţie : Laurenţiu Pîrjol. Tel..0724.564.685
Adresa: Calea Plevnei nr.204-206, sector 6, Bucureşti

„Jami Lin se axează clar pe modul în care uleiurile aromatice pot aduce armonie corpului, familiei, societăţii şivieţii voastre. Recomand cu multă căldură această carte, tuturor celor care sunt în căutarea cunoaşterii, a norocului, a unei inimi pure şi a unei karme bune, ca pe o modalitate de a folosi esenţele aromatice drept inspiraţie." (Lin Yun, Mare Maestru în Feng Shui).

„Lucrarea lui Jami Lin în ceea ce priveşte utilizarea aromaterapiei pentru a obţine un Feng Shui bun, este fascinantă... Cartea însăşi reflectă entuziasmul ei proaspăt şi personalitatea ei vibrantă." (Lilian Too, expert/autor în Feng Shui).

Toţi dorim să mirosim bine şi să avem o casă frumoasă, caldă, nu-i aşa? Ei bine, în anii mulţi de experienţă pe care i-a acumulat ca expert în Feng Shui şi ca designer de interioare, Jami Lin a descoperit că parfumul poate fi un instrument încântător şi util înprocesul de expansiunepersonală, având legătură cu interpretările despre cosmos, care ne-au fost transmise de către cei din vechime. In această carte fascinantă, Jami ne prezintă cele mai sacre învăţături universale ale acestora, inclusivintegrarea ceremonialului de folosire a esenţelor, pentru maximizarea evoluţiei spirituale şi a potenţialului individual.

Pe măsură ce veţi parcurge această lucrare informativă unică, veţi afla:

® Cumpot uleiurile esenţiale să vă energizeze corpul şi locuinţa, pentru obţinerea unei sănătăţi mai bune, pentru îmbunătăţirea situaţiei financiare şi pentru mai multă fericire;

® Cum să folosim eficient centri energetici ai corpului nostru (Chakrele) şi ai locuinţei (Bagua Feng Shui);

® Cum să încorporăm în practica Feng Shui, vechile învăţături din Kabala şi din tradiţiile de înţelepciune indiene şi chineze;

® Cum să utilizăm esenţele, pentru a ne extinde conştiinţa, a reduce limitele create de frică şi pentru a îmbunătăţi toate posibilităţile oferite de viaţă!

Editura For You
ISBN 973-7978-31-5
9 789737 978318

Jami Lin este conferenţiar şi consultant în Feng Shui, specialist de renume internaţional, care a scris alte două cărţi foarte apreciate de Feng Shui: Antologia Feng Shui: Configurarea spaţiului în prezent, şi Feng Shui astăzi: Configurarea spaţiului, noua dimensiune şi, de asemenea, este autoarea unei casete video cu recomandări, denumită Fehg Shui astăzi: îmbogăţiţi-vă viaţa prin design interior, cotată drept una dintre cele mai bune realizări de acest gen.

Absolventă a Şcolii de Arhitectură de la Universitatea din Florida, cu o experienţă de peste douăzeci ani ca designer de decoraţiuni interioare - atât pentru firme, cât şi pentru locuinţe - Jami a fost un deschizător de drumuri în procesul de transformare a FengShui-ului într-un instrument folosit pe scară largă.